

2015 میں

ڈاڈا

کا دسترخوان

PDFBOOKSFREE.PK

صحت کا عالمی دن

معروف طبی ماہرین کے مشورے و تجاویز

آج اس سال کیسے لان پرنس آئے؟

تازہ میڈیا سٹارز لان ڈیزائنرز کی رائے

سافر اینڈ چکن

خوش رنگہ روٹوں کا قدرتی پستی

آداؤ ڈر علی ظفر سے ملے

ہیلتھ
اسپیشل





دی ہوم ریستورنٹ

بریاقی میکرونی



۱۔ ایک پارتنکرونی کوٹک شے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹکا اہال میں کماں میں ایک گریوہ جانتے چھٹی سے گرم پانی گرا کر غطا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ماکر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک دیکھی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور کماں میں بیاز پسن اور اورک ڈال کر ۲ منٹ کے لئے تیز آؤٹی کریں۔ اس کے بعد اس میں پیمن ملو اور ایک پارمصلا کس ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر اہال آسنے تک پکا کریں۔

۳۔ اس کے بعد دیکھی کو وحک کر چلی آؤٹی پر 20 منٹ تک پکا کریں اس کے بعد وضکا بنا کر اس میں سوی ڈال کر اٹکا ہون میں کپالی کم ہو جانے۔ کماں میں بڑی مرقہ پون اور پیلے تیار تک پار چھوٹی کا وہی طرح سے ماکر کر گرم چھٹی کریں۔

۱	۱۰۰
۲	۱۰۰
۳	۱۰۰
۴	۱۰۰
۵	۱۰۰
۶	۱۰۰
۷	۱۰۰
۸	۱۰۰
۹	۱۰۰
۱۰	۱۰۰

اچاری میکرونی



۱۔ ایک پارتنکرونی کوٹک شے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹکا اہال میں کماں میں ایک گریوہ جانتے چھٹی سے گرم پانی گرا کر غطا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ماکر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں بیاز پسن اور اورک ڈال کر ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اس میں پیمن اور اٹکا ہاری مصالحہ کا ساتھ ڈال کر ۵ منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اہال آسنے تک پکا کریں۔ اس کے بعد مزید ۵ منٹ تک پکا کریں۔

۴۔ ایک کپ پیمن اور بڑی مرقہ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آؤٹی پر پکا کریں۔ اس کے بعد اس میں پیمن ملو اور ایک پارمصلا کس ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر اہال آسنے تک پکا کریں۔

نوٹ: ہم نے 40 منٹ تک اٹکا اہال کے لئے

۱	۱۰۰
۲	۱۰۰
۳	۱۰۰
۴	۱۰۰
۵	۱۰۰
۶	۱۰۰
۷	۱۰۰
۸	۱۰۰
۹	۱۰۰
۱۰	۱۰۰

میٹ بال اسپگھٹی



۱۔ ایک پارتنکرونی کوٹک شے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹکا اہال میں کماں میں ایک گریوہ جانتے چھٹی سے گرم پانی گرا کر غطا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ماکر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں بیاز پسن اور اورک ڈال کر ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مزید ۵ منٹ تک پکا کریں۔

۳۔ بین کو وحک کر 20 منٹ تک چلی آؤٹی پر پکا کریں۔ اس کے بعد وضکا بنا کر اس میں سوی ڈال کر اٹکا ہون میں کپالی کم ہو جانے۔ کماں میں بڑی مرقہ پون اور پیلے تیار تک پار چھوٹی کا وہی طرح سے ماکر کر گرم چھٹی کریں۔

۱	۱۰۰
۲	۱۰۰
۳	۱۰۰
۴	۱۰۰
۵	۱۰۰
۶	۱۰۰
۷	۱۰۰
۸	۱۰۰
۹	۱۰۰
۱۰	۱۰۰

فحیتا اسپگھٹی



۱۔ ایک پارتنکرونی کوٹک شے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹکا اہال میں کماں میں ایک گریوہ جانتے چھٹی سے گرم پانی گرا کر غطا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ماکر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں بیاز پسن اور اورک ڈال کر ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مزید ۵ منٹ تک پکا کریں۔

۳۔ اس کے بعد مزید ۵ منٹ تک پکا کریں۔ اس کے بعد مزید ۵ منٹ تک پکا کریں۔ اس کے بعد مزید ۵ منٹ تک پکا کریں۔

۱	۱۰۰
۲	۱۰۰
۳	۱۰۰
۴	۱۰۰
۵	۱۰۰
۶	۱۰۰
۷	۱۰۰
۸	۱۰۰
۹	۱۰۰
۱۰	۱۰۰

باربی کیو میکرونی



۱۔ ایک پارتنکرونی کوٹک شے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹکا اہال میں کماں میں ایک گریوہ جانتے چھٹی سے گرم پانی گرا کر غطا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ماکر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں بیاز پسن اور اورک ڈال کر ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مزید ۵ منٹ تک پکا کریں۔ اس کے بعد مزید ۵ منٹ تک پکا کریں۔ اس کے بعد مزید ۵ منٹ تک پکا کریں۔

۳۔ اس کے بعد مزید ۵ منٹ تک پکا کریں۔ اس کے بعد مزید ۵ منٹ تک پکا کریں۔ اس کے بعد مزید ۵ منٹ تک پکا کریں۔ اس کے بعد مزید ۵ منٹ تک پکا کریں۔

۱	۱۰۰
۲	۱۰۰
۳	۱۰۰
۴	۱۰۰
۵	۱۰۰
۶	۱۰۰
۷	۱۰۰
۸	۱۰۰
۹	۱۰۰
۱۰	۱۰۰

ریسیپیز

52	کلیزہ چکن رولز	44	سنگھ پر کینا رائس	35	تیل کے لٹو / چین ایک دو اپیل ماس
53	کاجر کے اجار والا گوشت	45	ہیف مدراقی ہانڈی	36	چکن کچن پیلیوں کے ساتھ
54	ساؤتھ انڈین کراکنڈ چینی	46	آلو چوسے کی جھینیا	37	وسٹریڈ فیش
55	لوگر بین چٹنٹو	47	دیکھتھیل ترائیا	38	رائی کدو
56	بند گولگی کی کبیر	48	گرلڈ فیش اور سین گارلک ماس اگریسے اسے اندول کا ماس	39	چکن ٹائی کباب و پاستا
57	جیشی طلوہ	49	چکن ڈائنٹ تو رس اور پوری پر اٹھا	40	یکڈ چکن و اسپائسی یوگرٹ
58	فیش بونی ککے	50	چکن و گرلڈ پونٹو	41	چکن بھرے ٹیگن
		51	کرنلی پر انڈور پریچے ایٹھا ٹکن کری چکن	42	چنا پٹن



اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 50، اپریل 2015

معزز قارئین!
السلام علیکم



طویل عرصے سے ڈالدا کا دسترخوان کے قاری رہتے ہوئے اب تو آپ جہاں ڈالدا لکھا ہوا دیکھتے ہو گئے وہیں آپ کے ذہن میں صحت کا لفظ بھی آجاتا ہوگا، کیونکہ ڈالدا اور صحت تو ہمیشہ ساتھ ساتھ ہی چلتے ہیں۔ ڈالدا نے اپنی تمام مصنوعات بناتے ہوئے اپنے صارفین کی صحت کو اولیت دی ہے اور یہ بات آپ سے بہتر کون جان سکتا ہے۔

ماہرین لکھا ڈالدا کا دسترخوان کے ایڈیٹوریل کونسل کو آپ نے بھی بڑی برائی اور ہماری پوری ٹیم کی جتنی دوصلا افزائی کی اس نے ہمارے جذبے کو اور ایماں اور ہم سے اپنی پوری توانائی اس سلیٹا سلیٹا میں لگا دی۔ جہاں ساری دنیا میں اپریل میں صحت کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ کیا یہ روز اور مختلف تقاریب کے ذریعے صحت کا پیغام لوگوں تک پہنچایا جاتا ہے۔ وہاں ہم سب کی بھی بہتر دہرائی جاتی ہے اور اس میں سرگرمی ہمارے کھانے پینے کے اوقات اور معمولات ہیں۔

کھانے سے زیادہ اپنے معمولات پر توجہ دی جائے اور ہر چیز میں اعتدال کو مد نظر رکھا جائے تو صحت ہمارے اپنے ہاتھوں میں ہوتی ہے۔

ڈالدا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھتے ہوئے اس شمارے کے بارے میں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجئے گا۔

سرورق چکن شامی کباب و پاستا

ڈالدا ڈاڈا (پرائیویٹ) لمیٹڈ

شامی کباب

خط و کتابت کا پتہ:

عمران فاروق

REVELATION INC.

0323-2395990

2nd-210، سٹیٹس سٹریٹ، سلطان پور، راولپنڈی

ڈاک نمبر و پوسٹل آفس (75800)

ای میل: dalda@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304435-6

فیکس: 021-35304427

ایڈیٹوریل کونسل

منور شریف

ڈسٹری بیوٹن منیجر

شیخ مستحق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتہا درجہ اہم اور ضروری معلومات کے لئے ڈالدا ایڈوائزری سروس کے ذریعے ڈالدا ایڈوائزری سروس میں شائع ہونے والی کسی خبر یا اس کے کسی حصے کو پتہ لگایا جاسکتا ہے اور یہ کسی اور شخص میں نہیں کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا ایڈوائزری سروس کے ذریعے ڈالدا ایڈوائزری سروس میں شائع ہونے والی کسی خبر یا اس کے کسی حصے کو پتہ لگایا جاسکتا ہے اور یہ کسی اور شخص میں نہیں کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

آپ کی رائے



ڈالدا کادسترخوانت

2014 کی برسی کی تہیہ کی کتابتیں برائے مہینہ



ڈالدا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالدا ایڈیٹر ڈائری کا اپنے قارئین سے درخونوں، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ایجنڈہ سری ایچ ایل کنگ بنگ، نادر دستاویز

کی ہاں آپ کو بہت پوری ہوگی کہ ہم نے گزشتہ سال بھری تراکیب کو کیسے نادر دستاویز قرار دے دیا، مگر کوئی ہمارے دل سے پوچھے ڈالدا کا دسترخوان کی اہمیت، تو یقیناً ہمارے لئے یہ کسی دستاویز سے کم نہیں۔ رسالے کو لوگ مانگ کر لے جاتے ہیں۔ شروع ہی میں اگر کوئی دیکھیں نہ پائی یا کھن گھنٹی تو محفوظ نہ ہوتی، تب تو بھیسے رسالہ لیا تو سب کچھ گیا۔ مگر ایک آس ہوتی ہے کہ ڈالدا کی ہم ہمیں سالانہ کے ساتھ ایک کنگ بنگ دیا کرتی ہے اور وہ انتخاب کی برسوں تک کارآمد رہتا ہے۔ دیکھیں ہر برس خزانے میں کئی برس برائی سب بھی اسی طرح محفوظ ہیں۔

گرتے ہاٹوں سے نہ ہوں پریشان اور برست کینر جیسے معلوماتی مضامین شائع کرنے کا بہت بہت شکر۔ بہت سی نئی باتوں کا پتہ چلا اور کئی اہم باتوں کا اکتشاف مواد کی طرح کھانے صحت کے خزانے میں لاپٹی، مسز، سٹیڈ، آواک اور ایمان اور گاجر بہت اچھے مضامین ہیں۔ لکھنے والوں کو ہمارا آداب کیسے ادا کر سکتے ہیں اور یاد دلاؤ۔

تکھرا تکھرا سا ڈالدا کا دسترخوان، مہنگوں کا چمچ

ہم خواتین اور ہم پاکستان دونوں موضوعات کو بڑی دلچسپی اور مہارت کے ساتھ پیش کرنے کا شکر یہ کھانے صحت کے خزانے، صحت کا بونہار، روح نیا، صحت سچھون کے ان، تھقل خاطر، یہ شیفت ہمارے دکھ داری اور سیر دیا صحت سب ہی ملتے اپنے اندر متنوع مضامین، مگر ہر ماہ اور صحت کا ثبوت دے رہے ہیں اور دستاویز میں قہائی اسٹائل چھٹی، امریکن ٹیکن سوشی، سی فوڈز، اسلام آباد، پوٹو ٹیک، پیم آر ہے۔ جو نئی وقت ملا ضرورتی کروں گی۔

سالانہ کی تصاویر کا ایک دم بڑا ہوا انداز بہت اچھا لگا۔ ہم قرار اور پاکستان اور قائد اعظم کے حوالے سے شائع ہونے والی تحریریں بھی خوب تھیں۔ لیکن کاظم اور بیٹا شفیق کے انٹرویوز دیکھے گئے۔ باقی مہنگی سارا سٹیج پر ہونے کے لئے وقت دیکھ رہے اور میں جتنی تعریف کروں کم ہے۔ آمنت حیات... حیدر آباد

رخ زیا اور ڈالدا کا دسترخوان خوب استراحت رہا

سالانہ حیرت زدہ کر دینے والا ہے۔ میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی کہ اتنا بھرچر ایجنڈہ سری خیر ہو سکتا ہے۔ رخ زیا کے مضامین پر بہت توجہ دی گئی ہے۔ اسی طرح گھر داری والے مضامین پر بھی صحت نظر آ رہی ہے۔ سونے کے انداز، کاسٹلکس کریں، تازہ دم، آؤ سسکی سے فیشن کی بات کریں۔ حسن کا ہلو، دسترخوان ہے، چہرہ ہے، آئینہ اور فرنگو سٹی کیا بیچھے چھوڑ دیا آپ نے؟ پگھلی تو نہیں۔ عالی ساہو... ٹھڈو جام

چائیر ہیٹر بہترین انتخاب رہے

یہ شیفت ہمارے، کے لئے میں آپ نے چائیر ہیٹر سے بات چیت کی۔ یہ مختصر، معلوماتی اور دلچسپ تنگ بڑی حد تک دل چسپی تھی۔ سے ادارے NICAHM کا تعارف بھی خوب رہا۔ میں سوچ رہی ہوں کہ یہاں جا کر کوئی کورس کروں۔ فرمائش... ٹھڈو آدم

فرخ اور گھر آراستہ کرنے کی نہیں بہت معلوماتی تھیں۔ یہ دونوں ملتے ہمارے پسندیدہ ہیں، انہیں جاری رکھئے گا۔ آفرادہ کریم... ملتان

گھر داری کے مضامین بہتر ہوتے ہیں

ڈالدا کا دسترخوان کی ہم اپنے ہر مضمون پر یقیناً صحت کرتی ہے۔ میں گزشتہ دو مہینوں سے یہ رسالہ پڑھ رہی ہوں۔ آپ کے کھانوں کی تراکیب تو عمدہ ہوتی ہیں اسی طرح سیر ویسٹ اور گھر داری کے مضامین بہت توجہ سے لکھے جاتے ہیں۔ طاہرہ یوسف... مظفر گڑھ

گھر داری اور ڈالدا ایڈیٹر ڈائری سروں کے مشورے

پسند آئے مجھے چاکلیٹ میٹ کرنا نہیں آتا تھا خاص کر لیمبر کرنے کی تجویز جو آپ نے دی کمال کی ہے اسی طرح پار میٹان جج سے متعلق ٹپ بھی بڑی کارآمد ہے۔ اس بار ڈر ز ٹپ بھی بڑی اچھی اور کارآمد ہے۔ ہمیں اس سے پہلے اس کا علم نہیں تھا۔ گھر داری کے دیگر مضامین میں گھر کی آرائش میں 3 کاراج، گھر وی اچھا جو صحت سے آراستہ ہو، اپنے گھروں کو بنائے خاص اگاس اور چھوٹا مگر سچا ہوا آسان اچھے لگے۔ ان میں سرسری پن اور سٹی یا تھیں نہیں تھیں۔ ایسا لگا کہ جیسے واقعی کسی پر پھیل انٹیریئر ڈیزائنر سے تنگ کر کے مضامین لکھے گئے ہوں۔ وہیل ڈان ڈالدا کا دسترخوان! عید جا گبر... روہڑی

باغبانی خوب رہی

باغبانی میں ہر گدگی چھانوں اور گدماں سے متعلق مضامین پسند آئے۔ ہوائی کے لئے دیئے جانے والے ٹیپس نہایت کارآمد تھے۔ باقی اگلے ماہ تکمیل سے خبر لکھوں گی۔ شیخ رحیم... سرگودھا

آیا اور چھا گیا ایجنڈہ سری ایچ ایل

ڈالدا کا دسترخوان کی کئی صحت دیکھ کر صحت خوش ہوگی۔ ریسپونڈ کا نیا اسٹائل بھی اچھا ہے اور پڑھنے کے لئے اتنا اچھا مواد اور نئے نئے موضوعات ہیں کہ جتنی تعریف کی جائے کم ہے اسی لئے بے اختیار اس سے لگتا ہے کہ آیا اور چھا گیا ایجنڈہ سری ایچ ایل۔ طاہرہ یوسف... مظفر گڑھ

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوشش کے لئے تراکیب اور ٹیپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہدول سے شکور ہیں۔ (ادارہ)

دستکاری اور گھر داری کے سلسلے خوب ہیں

گزیٹڈ سٹارٹ میں نشروں کی کرافٹ کرنے کا طریقہ پسند آیا عام آدمی کو اس سے تھوڑا اشیاء بن سکتی ہیں۔ آپ نے یہ اچھی ترکیب بتائی، مگر داری میں

صحت عامہ کے مضامین بے حد معلوماتی ہیں

کئی ہوتی چاہئے کھانے کی پلیٹ، ذہن معذنیات کا بہترین ماہر،

صحت کا عالمی دن

صحت کا پہلا عالمی دن

صحت کا پہلا عالمی دن 17 اپریل کو منانے کے شواہد ملتے ہیں جو دراصل عالمی ادارہ صحت کی سالگرہ کا ہی دن تھا۔ تب سے یہ دن دنیا بھر کے افراد اور تنظیموں کو صحت کے مسائل کی تازہ ترین صورتحال پر غور کرنے اور صحت سے متعلق دور ماضی کی وجہ سے ان پر قابو پانے کے لئے عملی اقدامات وضع کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

عالمی صحت اسمبلی کا کردار

17 اپریل 1948 کو عالمی ادارہ صحت (WHO) قائم ہوا۔ ابتدا میں تنظیم نے دنیا بھر سے بچک کے خاتمے پر ملٹی رقم طرح کی اور دنیا بھر میں صحت کی بہت سے پہلوؤں کو بہتر بنانے کے لئے حکمت عملی وضع کی اور ان کے نظارہ اور عملدرآمد کو یقینی بنایا۔ آج تک ہنگامہ 193 ممالک WHO کی رکنیت اختیار کر چکے ہیں۔ 1948ء میں پہلی عالمی صحت اسمبلی نے "صحت کا عالمی دن" منانے کا اعلان کیا۔

پس منظر

1945ء میں مختلف ممالک کے سفارت کاروں کی کاوشوں کی بدولت اقوام متحدہ کا قیام عمل میں آیا۔ 1946ء میں اقوام متحدہ ہی کی ایک سہ ماہی و اقتصادی کونسل تشکیل دی گئی، جسے صحت کے مسائل کے لئے وقت کر دیا گیا۔

کم مقدار میں کھائیں



جسکی حد سے کم مقدار میں کھائی جائے، اسے کم مقدار میں کھائیں۔

کیا بالکل نہ کھائیں



بڑا گوشت (کھانے کی مقدار)، ہر روز چھوٹا کھائیں اور چھوٹے شراب پائیں اور کھائیں۔

کیا کھائیں؟

پہلی کھانے کی روٹی اگر لڈنچ یا برنی، ناشتے میں روٹی، کوئی ایک کھل، دہریہ جڑیاں، سبز فوڈس اور پھر میں صرف سلا اور ایک کھل، بہت کھانے میں پھل (جھلی یا برنی)۔



موٹاپے کے امراض کی ماہر ڈاکٹر فریح تادیہ کی رائے کے مطابق

"اسٹان کے دنوں میں گرمیہ رہنا، پیٹھے پیٹھے مرنے کھانے اور کھینچنے کی (بکری میں بیٹے والی) آواز کھانے، رہنا بہت نقصان دہ ہے اور اگر کچھ بد بنائی اور نفعیاتی عام بنے گی، اس میں ہونے والی کھانے کو کنٹرول کرنے والے تعداد کو نکالیں۔ رہے۔ خواہ تین اور نو عمر بچیاں ورزش نہیں کرتیں اور کچھ فوڈ زیادہ کھاتی ہیں۔ اس سے ہارمونل سسٹم بگڑ جاتا ہے۔ ورزش بہت ضروری ہے اور کچھ فوڈ پر پابندی لگنی چاہئے۔ مائیکرو کنٹرول کریں گی تو بچیاں بھی صحت مند ہو جائیں گی۔"



کیا بالکل نہ کھائیں

چوہم، چھانسیٹ، گنا، پانڈے، کولڈ ڈرنکس، بکجور، نان، مٹائی، ٹیکری، ہنکت، شربت اور بندھن والے پھل۔



کم مقدار میں کھائیں

چاول، مسمکی، مانا، کینو، چیکو، آڑو، تلی ہوئی ایشیا، روٹی، دلیہ، والیس، چائین، فالس اور تین۔



ڈایابیطو لو جسٹ ڈاکٹر نجیب اللہ کہتے ہیں

اس مرض پر قابو پانے کے لئے بیماری کو سامنے رکھ کر خوراک، ادویات اور ورزش کا درست تعین کرنا انتہائی ضروری ہے۔ ڈاکٹر کی ہدایات پر سختی سے عمل کرنا چاہئے۔ اپنا بلڈ پریشر اور گلوکوز سٹیبل رکھیں اور مزید اسپینڈیٹوں کا علاج کریں۔ اسپینڈیٹوں کی صفائی کا خیال رکھیں، لائف اسٹائل میں تبدیلی لگائیں اور احتیاطی ورزشوں میں توازن ضروری ہے۔ 15 دن بعد لازمی شوگر ٹیسٹ کروائیں۔

کیا کھائیں؟



کرلا، سفید اال، موٹی، ادوی کے پتے، پیچس، برہی، مریخ، کھار، ہنڈی، پانک اور پھول، بٹہ، کوکی۔

کیا بالکل نہ کھائیں



شیشیا، سگریٹ نوشی، کافی، مٹھائیاں، گائے کے پائے، پنکھن اور کولڈ ڈرنکس۔

کم مقدار میں کھائیں



اٹھ سے پہلائی لٹرا ہوا اور دہی، بھگی، کھار، سرخ گوشت اور اس سے بنے کباب۔

دل کے امراض کے ماہر ڈاکٹر واجد حسین کی رائے میں

انسانی جسم میں دل ایسا ہم جزو ہے جس پر زندگی اور صحت کا کھل بھار ہوتا ہے۔ ایک جدید ترین تحقیق کے مطابق ایشیائی باشندوں کی طبیعت میں دل کی حفاظت کرنی چھوڑ دی ہے۔ ہمارا طرز زندگی اور کھانے پینے کی عادات میں خاص بڑی تبدیلیاں واقع ہوئی ہیں۔ کسی زمانے میں لوگ کھاتے کم کھاتے اور چل قدمی زیادہ کرتے تھے۔ اب سائنس و میڈیکل سائنسوں سے قائم احاطے ہوئے چل قدمی کم کرتے ہیں اور بیٹھے بیٹھے کھاتے رہتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں ہونا پانڈیا لیتے ہیں اور حیاتیاتی جی پی کا استعمال کر کے بلڈ پریشر، شوگر اور دل کے امراض میں اضافہ کرنے لگتے ہیں۔

کیا کھائیں؟



چھلی، مری، چھل، سبز، سبز، پیاز، ادک، اٹھ سے کی سفیدی اور ایلوے آف۔

ان ماہر ڈاکٹر حضرات کی رائے کو مقدم رکھتے ہوئے اس شمارے کو ترتیب دیا گیا ہے اور ترکیب میں ان سے لی جانے والی معلومات کو خصوصاً مد نظر رکھا گیا ہے



ذیابیطس... جس کے بارے میں سب جانتا چاہیں گے

ڈایا بیٹولو جسٹ ڈاکٹر نجیب اللہ کی رائے

لاصل لوگ اس مرض کی علامتیں نہیں سمجھ پاتے اور بے خبر زندگی گزارتے ہیں۔ ایک وقت ایسا آتا ہے جب ساری زندگی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ جسمانی اعضا کو ناقابل تلافی نقصان پہنچنے والے مہلک امراض کی سبب بنتے ہیں۔ ذہن میں جو کچھ ہمیں طبیعت کے اگلے نچیب (ڈایا بیٹولوجسٹ) کی طبی رائے یہاں شائع کی جا رہی ہے۔

”ذیابیطس میں عضو کتنے کی نوبت کیسے آتی ہے؟“

”جس طرح عام افراد میں کوئی بھی مرض لاحق ہو سکتا ہے اسی طرح ذیابیطس کے ساتھ سگریٹ نوشی بھی جاری رہے تو دل اور دماغ کو خون کی قلت والی حالتوں کے شکار ہونے کے امکانات عام افراد کے مقابلے میں زیادہ ہوتے ہیں۔ ایسے افراد کے ذہن خراب ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ذہن پریشان اس لئے ہوتا ہے کیونکہ ذیابیطس تا حیات رہنے والا مرض ہے جس میں قوت بصر اور بہت زیادہ لگم و سبکی کی ضرورت رہتی ہے۔ جیوں کو خون سیراب کرنے والی شاخیاں انہیں میں تنگی کی بنا پر دوران خون کم ہو جاتا ہے۔ پیدل چلنے کے دوران پنڈلوں میں Cramps کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اعصاب کی کیفیت اور مستقل کیفیت ہونے اور اگر کبھی علاج نہ ہو سکے تو عضو کتنے کی نوبت آ سکتی ہے۔ لہذا ذیابیطس کا بحال رکھنا اور جیوں کی نگہداشت کرنا بہت ضروری ہے۔“

”کیا شوگر کے مریضوں کے لئے امراض قلب کے خطرات بڑھ جاتے ہیں؟“

”مختلف صورتحال میں یہ ممکن بھی ہے اور ذہن میں مریضوں کی نگاہی حالت خون چلتی بھی محکم ہونے کے امراض قلب میں جتنا ہونے کا خطرہ پیش ہو رہا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کے خون میں مہلکیاں جتنے کم ہوں گی اور خون کا بہا بہت ہو جاتا ہے۔ ہم اس کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہوئے ABC کی ایک اصطلاح استعمال کرتے ہیں۔ ”A“ سے مراد خون کا ایک ٹیسٹ ریگولر AIC سے ہٹے ہوئے۔ ”B“ کو تمام مریضوں کو سال میں کم از کم چار مرتبہ کرنا چاہئے۔ ”C“ سے مراد بلڈ پریشر کنٹرول ہے۔ ان کا بلڈ پریشر 130/85 یا اس سے کم رہنا چاہئے اور ”LDL“ کو کولیسٹرول ٹیسٹ کے لئے سے خاص طور پر خراب کولیسٹرول 100 سے کم ہونا چاہئے۔ علاوہ ازیں سال میں ایک مرتبہ کولیسٹرول ٹیسٹ کرنا چاہئے۔ پائوں اور آنکھوں کا سمانا کی ضروری کرنا چاہئے۔“

سے زیادہ وزن رکھتا ہے۔ یہ یاد رکھئے کہ جس کا وزن بھاری زیادہ ہو گا اس کے جسم کو خون میں شکر کی سطح بڑھانے کے لئے اپنی ہی زیادہ انسولین کی ضرورت ہوگی۔ لہذا ذیابیطس میں جتنا افراد کے طبیعت میں انسولین کی پیداوار کم رہے گی اور انسولین کی سطح بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے اور کئی بہت کم ہو جاتی ہے۔ خون میں اگر گلوکوز کی سطح زیادہ رہے تو اس سے خون کی نالیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس طرح دوران خون متاثر ہوتا ہے۔“

”کوئی ایسا شخص جو ٹائپ۔ ٹو کا خطرہ محسوس کرتا ہے وہ کس طرح علاج شروع کرے؟“

”اپنے ڈاکٹر کے توسط سے خون کا سادہ سائٹ کرانے اور ہر سال کرنا۔ خاص کر ورزش نہ کرنے والے یعنی غیر متحرک طرز زندگی، موٹاپا اور ذہنی زیادہ میں جتنا اور اگر آپ کے خاندان میں شوگر کی بیماری ہو تو پھر لازماً ٹیسٹ کروائیں۔ یہاں میں علامات کا پتہ چلے گا کہ کونسا اور کزوری کا احساس بڑھ جائے۔ معمول سے زیادہ بھوک اور پیاس محسوس ہو، ہاتھوں، جیوں میں جھنجھٹا بہت، شب بیداری اور ذہنی اور خصوصاً رات کو سونے کے بعد آدھی رات کے درمیان میں سے جاگتے محسوس ہونا، خراشوں اور دھبوں کا بہت تھکنا، بار بار جلد کا آنکھوں ہو جانا، ہاتھوں جیوں میں جلن کا ہونا، نظر دھندلا جانا، ان میں سے چند ایک بھی ملائیں واضح ہوں تو ایک سادہ سا Test کروالیا جائے۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہم صرف زندگی میں ان چیزوں کو بھرتے نہیں دیتے۔ آرام کا وقت بہت کم رکھتے ہیں۔ کھانے پینے کے اوقات کی پابندی نہیں کرتے۔ کولاسٹریٹ کو پائیز کھانوں کے ساتھ بھی لیا لیتے ہیں۔ چائے، کافی اور چائلیٹ کے علاوہ دوسرے مٹھے سے حساب کھاتے ہیں اور معمول سے زیادہ پیاشاب کا بھی کوئی جواز دھونڈ لیتے ہیں۔ اگر ہم احتیاط کریں تو ذیابیطس کا خطرہ ختم ہو سکتا ہے۔“

”ذیابیطس کی وہابی صورت اختیار کرنے کی وجہ میں بہت زیادہ پتھر پھلنے والی خوراک، غیر متحرک طرز زندگی اور ذہنی زیادہ شامل ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ شوگر میں سب سے پہلے افراد میں ذیابیطس کا خطرہ زیادہ دیکھا جاتا ہے۔ لیکن وہ جسمانی طور پر نسبتاً غیر متحرک زندگی گزارتے ہیں۔ جن افراد کو ذہنی زیادہ کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور جن کے کھانے بہت متوازن ہوتے ہیں وہ بہت جلد ذیابیطس میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔“

”آپ کب خطرہ محسوس کرنے لگتے ہیں؟“

”ذیابیطس کی تشخیص تو اسی وقت ہوتی ہے جب آپ کے خون میں گلوکوز کی مقدار بہت زیادہ بڑھ جائے۔ لیبلے میں پتھر ہونے والا ایک یا دو ماہ میں عام طور پر جسم کو اس قابل بناتا ہے کہ خون میں شکر گلوکوز کو توانائی میں تبدیل کرے یا غلیظوں میں محفوظ کرے لیکن اگر انسولین کی پیداوار میں کمی آجائے تو گلوکوز خون میں موجود رہتا ہے اور خون میں شکر کی سطح معمول سے بڑھنے لگتی ہے۔“

”خون میں شکر کی نارمل سطح کتنی ہونی چاہئے؟“

”یہ نارمل سطحی لیٹر 4 سے 7 Millimoles ہونی چاہئے۔“

”ذیابیطس کی اقسام کے بارے میں کچھ بتائیے؟“

”اس کی دو اہم اقسام ہیں ٹائپ۔ ون ذیابیطس میں جسم یا تو انسولین تیار ہی نہیں کرتا یا بہت کم مقدار میں تیار کرتا ہے۔ ٹائپ۔ ٹو ذیابیطس سب سے عام قسم ہے جس میں 95% فیصد سے زائد مریض مبتلا ہوتے ہیں۔ اس عام قسم کے ذیابیطس میں جسم انسولین تیار تو کرتا ہے لیکن اس کی مقدار بہت حد تک کم ہوتی ہے۔ جسمانی علامات بھی انسولین سے مزاحمت کرنے والے ہو سکتے ہیں۔“

”عالمی ادارہ صحت کے مطابق فریہ آدی یا خاتون کون ہو سکتی ہیں؟“

”جس بھی شخص کا ہائی ہاس انڈیکس (BMI) 25 سے زیادہ ہو وہ ضرورت



کینسر... زندگی کے لئے چیلنج

جدید طریقہ علاج کا شکر یہ کہ کینسر اب لاعلاج نہیں رہا

بہت سے ترقی پذیر ملکوں کی طرح پاکستان میں کینسر کے بارے میں معلومات کی کمی اور اس مرض پر قابو پانے کے علاوہ مریض کی صحیح دیکھ بھال میں رکاوٹ جیسے مسائل سامنے آتے ہیں۔ گزشتہ چند برسوں میں یہاں چند اسپتال بطور خاص کینسر کے علاج معالجے کے لئے قائم کئے گئے ہیں جہاں تشخیص اور اسکریننگ کا معیاری انتظام موجود ہے۔ اس ضمن میں چند آڈیٹولوجسٹس سے کی گئی بات چیت یہاں شائع کی جا رہی ہے تاکہ پڑھنے والوں کو آگہی ہو سکے اور سرطان پر قابو پانے کے لئے مشترکہ حکمت عملی وضع ہو سکے۔

ڈاکٹر نور محمد سومرو

(سینئر کانسٹنٹ کلینکل آڈیٹولوجسٹ، ایمپراج کینسر اینڈ سول

اسپتال کراچی)

”کم ذرائع والے ممالقوں میں جہاں زیادہ تر مریضوں میں مرض کی تشخیص ابتدائی آخر میں ہوتی ہے یا جہاں اسکریننگ کا مستقل انتظام نہیں وہاں جلد تشخیص کا منصوبہ زبردستی ہے۔ انفرادی طور پر افراد، اسپتالوں کی انتظامیہ اور ہیلتھ پرفیشنلز جانتے ہیں کہ صحیح حکمت عملی کے تحت کینسر کے ایک تہائی مریضوں کو ٹھیک اور جسمانی سرگرمی اور مناسب وزن کے ذریعے اس مرض سے بچایا جاسکتا ہے۔ تمام ممالک کو ایک ایسے کلام تک رسائی حاصل ہونی چاہئے جو یقینی بنائے کہ سرطان ابتدائی یا ایسے مرحلے پر تشخیص کر لیا جائے

جیسے وہاں، بڑی آہٹ (کولون) اور چھاتی کے کینسر کی زیادہ تشخیص کی جا رہی ہے۔ جہاں کینسر کے علاوہ شمار ہونے والی تشخیص کے مراحل میں ہیں۔ ماہرین کے تجویز کے مطابق ترقی یافتہ ملکوں میں ٹوکوں کا طرز زندگی نہ پیش ہو رہا ہے بلکہ ترقی پذیر ملکوں میں بھی مغربی طرز زندگیات کے باعث مہلک امراض کی تعداد بڑھ رہی ہے۔

کینسر کا مرض ترقی یافتہ ملکوں میں 70 فیصد ہے بلکہ کم ترقی یافتہ ملکوں میں 23 فیصد ہے۔

کم از کم کینسر کی ایک تہائی فیصد کسمت سے نفاذ اور جسمانی سرگرمی کی سطح بڑھ کرے گا جاسکتا ہے۔

صحت بخش خوراک اور نوشی، کلام کے دوران صحت افزا ماحول اور نہ سکن زندگی کینسر اور اس جیسے مہلک امراض کا سبب کر سکتے ہیں۔

جہاں اس کا علاج بھی ممکن ہے۔ اور مقصد یہ ہے کہ لوگ سرطان یعنی کینسر سے محفوظ رہیں اور جتنے لوگ اس کا شکار ہو گئے ہیں ان کے لقمہ اہل بننے کی تعداد کم سے کم کرنی ہے۔ کراچی میں عام PSC اور PCWS جیسے فرم قائم کر چکے ہیں جہاں کینسر کی وہاں مفت فراہم کی جاتی ہیں۔ اس ضمن میں، میں سرسعودی خان، پروفیسر عارف جمیل اور جاوید نور صاحب کی رضا کا چند خدمات کے لئے ان کا شکر گزار ہوں۔ اسی طرح سارے ملک میں ایسی کچھ سرکاری چھتیاں مریضوں کی فلاح و بہبود کے لئے اقدامات کرتی ہیں۔

بریکینگ نیوز ڈاکٹر نعیم نقی

(پروفیسر آف میڈیسن کانسٹنٹ کلینکل آڈیٹولوجسٹ)

کینسر کی ابتدائی شناخت ترقی یافتہ ممالک میں ہوتی ہے کم ترقی یافتہ ملکوں میں

• صحت مند انداز زندگی

• معزز طبقہ کو شناخت سے پرہیز اور وہاں والی خوراک جیسے جگہ نما سے پرہیز کرنی ہے۔

• اول تشخیص اور اول مرحلے پر علاج

• اسکریننگ سبب خلائی بیماریوں سے پرہیز کرنا ہے۔ مرض کو ابتدائی ہی میں کمر چاہئے اور اگر تشخیصی طور پر کی صحت مند انداز سے کام میں لایا جائے۔

• سب کے لئے علاج کی سہولت مہیا ہو سکے

• ترقی پذیر ممالک میں اس مرض سے بچاؤ کے لئے ممالکوں کو تہہ صحت کی رنگ لانی پڑتی ہے۔ یہ ممالک 2007 سے 2013 تک کو پانے کو، اس جیسے علاج کو عام آوری کی دہائی میں لائے۔

• مریضوں کے لئے زندگی کی خصوصیات اور اہمیت کو اجاگر کرنا

• علاج کے آفری مراحل میں اس کا خوش روی سے خیال رکھنا ضروری ہے۔ کینسر قابل علاج مرض ہے۔ مریض کی جسمانی اور ذہنی اور جلد پائی

• صحت کو بہتر اور اسے بڑھانے کے لئے عام لوگوں میں مختلف قسم کے عام خیالات کی کمی کرنا۔ مرض کے آفری مرحلے میں مریض کی زیادہ دیکھ بھال کرنا ضروری ہے۔

• آفری میں پائلی کے کسمت نسومی اقدامات کر کے کینسر کے تمام مراحل کے لئے بے خطر ماحول کو بچانے کے لئے اور ان سے پرہیز کرنا۔ عام کی دہائی میں اسے آفری مراحل میں اور کھانا کھانے کے لئے اقدام قوی صحت پائلی میں شامل کریں اور اس میں نسومی بہت رکھنا چاہئے۔

بیوٹیشن، ریکی اور حجامہ تھراپسٹ

یاسمین زاہد سے ملنے

شاین ملک



اپنے گھر سے ہندو قدم کے فاسٹے پر ایک روٹی پارہ پر یاسمین زاہد کے نام کی تختی پر ان کی پیشہ ورانہ خدمات کی تفصیل آکھ نظر سے گزرتی ہے۔ آپ بیوٹیشن تو ہیں مگر بلڈ کیلک (حجامہ) اور ریکی کی ماسٹر بھی ہیں، ایک خوشگوار اور سحریت کا احساس تھا۔ علم روٹ کے ہاٹ ان کے پارٹنرک قدم ہی مانتے اور جو اس میں بیٹھتا تھا اس کے لئے یہی چھوٹا سا تجزیل آزمانے کو تیار ہیں، تو یاسمین زاہد سے اساتے بیٹھی تھیں اور اپنے تجزیل کو صرف مشورہ نہ کرتے ہوئے انہوں نے کہا۔

”کیا خواتین کی مخصوص بیماریوں کا بھی کوئی موثر

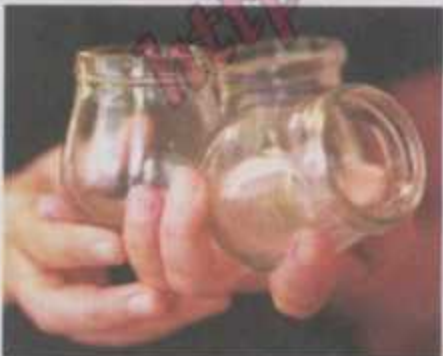
علاج ہے؟“

”خاص کر ایام کی بے قاعدگی اور میٹرو پاز کے مسائل میں یہ طریقہ علاج بہت کارگر ہوا ہے۔ بیٹرو پاز میں ایام بند ہو جاتے ہیں تو قدرتی طور پر فاسد خون جسم کے اندر ہی رہتا ہے۔ ایام کے حکام میں فاسد خون خارج ہو کر نئے خون کی تخلیق کا پریڈیس 99 فی صد جسمانی طور پر صورت کو صحت مند اور توانا رکھتا ہے۔ اس لئے حجامہ کا سوسہ ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ حجامہ قرآنی کے کورسز پر طلبہ سے فزیشن کی معائنت سے نکلے۔ میں آل پاکستان کولڈ میڈیٹس ہوں۔ یہاں میں یہ بھی بتاتی چاہوں کہ سٹ کے مطابق چاندی 17، 19 اور 21 تاریخ کو حجامہ کیا جاتا ہے کیونکہ اس وقت چاند میں بے پناہ کشش ہوتی ہے۔ انسانی جسم پر 60% پانی پر مشتمل ہے اس لئے جسم کے ذریعے ہمارے اس کشش کے ہاٹ جسم کی اوپر ہی رخ ہوا جاتے ہیں۔“

”یہ ایلیو پتھی کی نسبت سستا علاج ہے کیا آپ

معاوضہ بتانا پسند کریں گی؟“

”میرے کام معاوضہ دیتی ہوں صرف اپنے اخراجات نکالنے کے لئے اور باقاعدہ اس لئے نہیں کرتی کہ پھر معالج پر اعتماد بحال نہیں رہتا اور خدمات کا لٹو مطلب کے لیا جاتا ہے۔“



خون فاسد ہونے کی وجہ سے انسانی صحت پر بے اثرات پڑتے ہیں اور انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ انسانی صحت کا داروہ عارفانہ خون ہے ہوتا ہے۔ ایسے لاکھوں اور بیٹھن بن کو علاج قرار دے دیا گیا تھا ان کو حجامہ کے ذریعے شفا ہوئی۔ میں نے ڈاکٹر سہا سہا سے ریکی اور ایانگ کرنا سیکھا۔ میں نہیں جانتی کہ مجھے کس طرح اللہ کا شکر ادا کرے، ہاتھ میں اللہ نے شفا بھی دے دی اور شفا کی قوت کے ذریعے مجھے کام چلایا صحت سے نکلے شکر تاج آئے۔ ریکی بھی کوئی جاہد نہیں یہ خاص سائنس ہے۔ اس میں لٹو کام کو اتھان پہنچانے کا خیال تک نہیں آتا۔ یہ علم لٹو استعمال ہو ہی نہیں سکتا قرآن اور روایت کے ساتھ سائنسی قوت میں جو کر طاقت بڑھاتی ہے۔ دماغ میں نور کے اسے بنتے ہیں انسان توانا اور روشن دماغ ہو کر اپنی قوت کا ارتقا کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ میں نے اپنی صلاحیتوں کو مزید نکھارا، لٹو پتھریلہ علاج بھی سیکھا۔ تجزیل میں یہ سختیک آزمائی۔ دراصل پیرس، ہارڈوں، گردن اور جسم کے دیگر حصوں میں مخصوص پتھر پائٹس ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان کی صحت اور مصلحت کو پانچ کی فزیشن میں بہت مدد دیتی ہے۔ یہاں طریقہ علاج ایسا ہے کہ کوئی مریض نہیں آتا۔ اگر آپ کو ایلیو پتھک طریقے سے آرام نہیں آ رہا تو قدرت کے نیکو راستوں پر نکلے دیکھئے کہ شہاد اور تجزیل میں کتنی طاقت ہے۔“

حجامہ عربی لفظ ”حجام“ سے مشتق ہے، جس کے معنی ہیں چھنا۔ اس میں جسم کے مختلف حصوں پر پتھر دانی یا ایلیاں رکھی جاتی ہیں، جن میں خون اس جگہ پر جمع ہو جاتا ہے تو کسی تیز دھار چیز سے شگاف ڈالا جاتا ہے تاکہ فاسد خون نکالا جاسکے۔ وہ افراد جو حجام کرنا چکے ہیں ان کا کہنا ہے کہ اس علاج سے بہت سی بیماریاں کا خاتمہ ہوتا ہے۔“

”مثیل کے طور پر کن کن امراض میں افادہ ہو سکتا ہے؟“

”گردن اور کندھوں، مہرہوں، عرق النساء، ٹھوڑوں کا درد، بلبلوں، کمر، کندھوں، پٹوں کا درد، دماغی و جسمانی کمزوری، جلد پر پتھر بے خوابی، سر درد، آدھے سر کا درد، جلدی امراض، برقان، دوس، نزل، قبض، باسیرہ، فالج، موٹاپا، کولڈ، شہرل، شوکر، مری، الرسی، گنچ پن، آنکھوں کی تکلیف، معدہ کی بیماریاں اور مٹھی کی بیماریاں وغیرہ۔“

”میں برطانیہ میں کافی عرصہ رہی ہوں۔ میری ابتدائی تعلیم وہیں ہوئی۔ پاکستان آنے کے بعد میں نے اولاد کو پالا۔ مجھے اس کی شادیوں کے بعد میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر ماسٹرین کی حیثیت سے کام کرنے لگی۔ لندن سے میں نے کئی انٹرنیشنل معیار کے کورسز کے ان میں بیوٹیشن، مینڈیٹیشن، ٹیکسٹ، ٹریٹمنٹ، ریکی اور حجامہ وغیرہ شامل تھے۔ برطانیہ میں بیوٹیشن ہونے میرے مٹھان نے قرآن حفظ کیا اور ہمارے گھر آنے کا شروع ہی سے مذہب کی طرف رجحان رہا۔ والدین کے گھر میں تو مجھ پر اتنی ہی تھی کہ نماز نہ پڑھتی تو کھانا نہیں جاتا تھا۔ اللہ اللہ میرے اور ج کی سعادت بھی اوائل عمری ہی میں مل گئی۔ شادی کے بعد بھی مزاج پر مذہب ہی کا رنگ غالب رہا۔ پہلے فی سیکل اللہ علاج معالجے یا بطور ماسٹرین اپنی خدمات پیش کر دیا کرتی تھی مگر جب سے پارٹی جگہ لے کر اخراجات بڑھ گئے تو اسے چھوڑ دیا اور پھر پانچ شروع کیا۔ میں اپنی گھنٹہ گھنٹہ کریج مختلف دیکھی اشیاء سے کیا جاتی معائنات سے محفوظ ترین ماسک بناتی ہوں۔ اسی طرح اپنا پتھر، جلد پر دماغ، مہرہ اور نیکل مہاسوں سے نہات کے لئے کرکھیں بناتی ہوں۔ پہلے اپنی جلد پر تجربہ کرتی ہوں اور پھر ہر جلد کے حساب سے اسے معائنات کرتی ہوں۔ گھنٹہ گھنٹہ کے لئے نہیں لٹنگ اور اللہ کے لئے بے ضرر کرکھیں ہیں اور ان کے مٹھان دیکھ کر عیوں سے قدر سے بھرتیوں بھی ہیں کہ یہ تازہ ہوا اور اسے ساتھ تیار کی جاتی ہیں۔“

”آپ Healing اور حجامہ سے متعلق بتائیے کیا

یہ ایلیو پتھک علاج سے بہتر طریقہ ہے؟“

”میں پارکے کام کے علاوہ مریضوں کی ریکی اور حجامہ کرتی ہوں۔ حجامہ قرآنی سٹ بھی ہے اور علاج بھی۔ بخاری شریف میں روئے ہے کہ ”سب سے بہتر کن دوا جس سے تم علاج کرو حجامہ لگوانا ہے۔“ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے جن طریقوں سے علاج کروایا اس کی تعلیم امت کو بھی دی۔ ان میں سے ایک حجامہ ہے۔“

”حجامہ کیا ہے ذرا تفصیل سے بتائیے؟“

”یہ قدیم طریقہ علاج ہے جس میں فاسد خون کو جسم سے نکالا جاتا ہے۔“

”تعلقات میں بگاڑ ہمیں اعصابی مریض بنا رہا ہے“

نیوروسائیکیاٹرٹسٹ اقبال آفریدی کی تجاویز



جس ملک میں شرح خواتین کا تناسب الجھا ہوا ہو، سیاسی و سماجی اعدا و شمار ایک دوسرے سے متضاد جاتے ہوں اور ماحول سے مطابقت نہ رکھنے کی وجہ سے نفسیاتی مسائل میں اضافہ ہو رہا ہو وہاں اعصابی و نفسیاتی امراض کی وجہ کو جاننا اور ان کا سدباب کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یقیناً نفسیاتی امراض میں جتنا افراد کو بگڑ رہنمائی درکار ہوتی ہے مگر ہمارے معاشرے میں ایسے افراد کو سفاکی سے پاک مل یا ہو رہا ہے کہ کر نظر انداز کیا جاتا ہے۔ ذہن میں جناح اسپتال کراچی کے پروفیسر اور نیوروسائیکیاٹرٹسٹ اقبال آفریدی ہمیں معاشرے کے بگاڑ اور نفسیاتی مراضوں کے سدھار کی کچھ تجاویز بتاتے ہیں آپ بھی پڑھیں۔۔۔

نیوروز نما ہونے میں روکت ہوتی ہے۔ بچوں کو ان کی کمزوریوں اور ناکامیوں کا سامنا کرنے کے لئے تیار کیا جانا چاہئے۔ انہیں اپنے خیالات کا اظہار چاہئے۔ تحقیقی و فنی سرگرمیوں کے اظہار کے لئے کوئی ٹیمپل یا پلیٹ فارم چاہئے۔ یہ نہ ڈنٹے تو وہ اندر سے پشورہ ہو جائیں گے۔ ایک ایسے سماجی زندگی سے مطابقت کا نہ ہونا بھی ہے جن میں گھریلو زندگی، ذہنی مسائل اور تعلیمی کارکردگی کی ناکامیاں شامل ہیں۔ اگر ہم اپنے بچوں کو ذاتی طور پر ہر قسم کی صورتحال کے لئے تیار کر لیں تو شاید اس قدر مطرت نہ ہو۔

”آج کل خودکشی کرنے کا رجحان دیکھنے میں آنے لگا ہے اس کی روک تھام کیسے ہوگی؟“

”ہر بچہ گلشن میں گل بن گیا کرتا ہے اور ہم مطالبہ نہ کرتے ہیں۔ آپ سوچیں کہ بچوں کی توہین سے 95 سالہ تیار ہو سکتی ہیں سب بچوں اور بچوں کا بھلا کرنا۔ بچوں کو تیار کرنا کہ ایک بار کی کافی زندگی کے دوران سے بندھیں کیا کرتی۔ تاریخ بتاتی ہے کہ خودکشی 16 اسی صدیوں میں ناکام ہوا تھا جب تک ایک معرکہ سر کرنا تھا زندگی آخر کر لینا مسائل کا حل ہی نہیں اور ہدف بھی حرام ہے۔ دنیا تو پیسے ہی اٹھانوں کی جگہ ہے لیکن اسے آسان بنانا ہے تو سماج کی طرف لوٹنے، مشورہ مانگنے اور مصابقت کے حتمی رجحان سے بچنے، صبر اور بردباری سے اور رہنے۔ ہم نے اپنے بچوں کو پھینکے کپڑے اور سلائی کئے ہوئے جوتے پہنانے کی تحریک بھی نہیں دی۔ سڑ پٹی پریش کو غالب کر دیا۔ انہوں نے کھانے عام گھروں میں بچا کر رکھنا کو بچش ماحول کا عادی بنا دیا۔ غیر ضروری طور پر گاڑیوں اور مہنگے لباسات کے ساتھ ساتھ نامرغوب اور بھاری بھاری میڈیکل کرائٹس کے جس نے گھبر کو زندگی کی بنیادی ضرورت بنا دیا ہے اسی نے صورت کا گھبر سانا مسئلہ بن گیا ہے۔ آج کے دور میں ان کوئی مصرت ان کی کوشش بذات خود کرنی ہے تو اسے برقرار رکھا جاتا ہے جبکہ حضرت خدیجہؓ نے آنحضرت ﷺ کو ان رشتہ نبیما تھا شادی کو آسان بنانا چاہتے ہم نے اسے مشکل ترین بنا دیا ہے۔ اپنے اور دوسری رسموں نے لڑکیوں کی زندگی کو مشکل بنا دیا ہے۔ لاج زہدیت اور جلد ہوجانے تو معاشرے کا گم نہیں رہے گا اور جہاں تک ممکن ہو زندگی کے تضادات ختم ہونے چاہئیں باقی بھگت رہتے۔“

”اعصابی امراض کا علاج غذا سے ممکن ہے یا نہیں؟“

”غذا کے علاوہ ہر چیز کی کم از کم قیمت رکھتی۔ ڈاکٹر جو ادویات تجویز کرتے ان کے استعمال سے لے کر Thiamine (B) کی کمی دور کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کی وجہ سے اعصاب کے کیمیائی مواد ہوتے ہیں اور ایک مادہ ہی بات اور تیار کر جن گھروں میں قدرتی روشنی نہیں دیکھی ہوگی وہاں رہنے والے افراد کو صحت پر جتنی اثر ہے جتنا انہیں ہونا چاہئے۔ انہیں سے ان قدر تیار کرنے کے لئے کہ وہ ان کی بہت کم ہے ایسے میں لوگ کیوں نہ تیار ہوں۔ حرکت میں ہی تو حرکت ہے، اس طرح ہر مہینہ کا ریل جہازوں، مشینوں، سروس اور باقی جسم پر تیار ہوتے ہیں۔ ایسے اعصابی مسائل جن میں انسان کی حقیقت سے واقفگی کم ہوجاتی ہے وہ سائیکس کہلاتے ہیں۔ انسان کے ذہن میں مفروضے پہلے لگتے ہیں اور عجیب و غریب وہم اور خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ وہ بھی ایسے عوامل پیدا کر دیتے ہیں کہ جن سے معاشرے میں مطابقت کا ہونا ممکن ہو جاتا ہے۔ 95 فیصد ایسے امراض ہیں جن میں اعصابی ناکارہ خرابی، گھبراہٹ، شبہ کار، مل، ذہنی رجحانوں کے حتمی رجحان، مختلف توہم پر مشتمل اور طبیعت سازی میں تیز رفتاری کے ساتھ ساتھ ان کا علاج ہونا ہے اور لوگ اپنے پیش کا کاٹنا ہونے لگتے ہیں۔“

”ہماری نئی نسل ڈپریشن سے کیسے نکل سکتی ہے؟“

”ڈپریشن سے نکلنے کے لئے قوت ارادی کا مضبوط ہونا ضروری ہے تاہم کچھ امراض میں اس قدر شدت سے حملہ آور ہوتے ہیں جیسے گھریں کوئی مشینری خراب ہو جائے تو الیکٹریٹیاں کو بجاتے ہیں۔ اسی طرح ڈپریشن کے علاج کے لئے بھی ماہر نفسیات سے مشورہ کر لینا چاہئے۔“

”نفسیاتی امراض کے لئے مخصوص ڈاکٹروں سے کیوں مشورہ نہیں کرتے؟“

”اگر تو Biological مسائل ہوں تو آپ کی جین اور وراثت کا عمل مل ہو سکتا ہے یا اعصاب کی بائیو کیمسٹری خراب ہو سکتی ہے اور دوسرا Psychological یعنی نشوونما ہوتے وقت کسی شخصیت میں کوئی کمی روکی ہو اور اسے اچھے طریقے سے پہنچنے نہیں دیا گیا۔ ایسے بچے کو ناکامیوں سے

”سب سے پہلے تو نیوروسائیکیاٹری کی تعریف اور دائرہ کار سے متعلق پوچھنا چاہئے؟“

”نیوروسائیکیاٹری اعصابی و نفسیاتی بیماریوں کا اساطیر ہے یعنی اس شعبے میں طبیاتی اور نفسی امراض بھی شامل ہیں۔ جب کسی شخص کے اعصاب کاروبار میں گھبراتے، مایوسی، منتشر خیالاتی شامل ہوتے ہیں تو اس کا روکن چھڑکانا صحت پر دیکھا جاسکتا ہے اور کچھ بیماریاں ظاہر جسمانی معلوم ہوتی ہیں لیکن یہ اعصابی تکالیف کا نشان نہیں ہوتی ہیں۔ میں نے اپنے شعبے میں بہت اور معصے کے ماضیوں پر تحقیق کی تو پتا چلا کہ جب ذہن پر بیان ہوتا ہے تو معصے کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ تکلیف میں جتنا ہوجاتا ہے۔ ظاہر و سرگشتگی کیلیت ہوتی ہے مگر اس میں ہوتا۔ یہ سنوں سے ثابت ہو گیا کہ دراصل یہ ذاتی بیماری ہے۔ انڈر اسکوپی اور خون کے ٹیسٹ اسکوٹا نہیں کرتے۔ میری اس تحقیق میں سرور زہری اور ڈاکٹر ہاتھویش بھی معاون رہیں۔ جسمانی اور ذہنی مباحثوں سے پتا چلا کہ ردی کی انڈر اسکوپی اور ذہنی انتشار کا دراصل معصے کی کارکردگی پر مرعب ہوتا ہے۔ غذا ختم ہونے میں اور لگتی ہے اور ایک مریض چھ برس سے نئے کر رہا تھا معصے کا علاج کروا رہا تھا۔ ایک وقت آیا کہ اعصابی علاج اختیار کیا گیا اسے فوری طور پر شفا مل گئی۔“

دماغی اور ذہنی بیماریاں طبی طور پر جسمانی بیماریوں کی مانند ہی ہوتی ہیں۔ جسم میں دماغ بھی مستقل تو نہیں اور یہ بھی یا آپ کسی کو بھی ہو سکتی ہیں۔ میں لکھتے کہ گاڑی کا انجن خراب ہوجانے تو گاڑی چلتی نہیں ہے۔ اگر صرف سپر خراب ہوجانے تو گاڑی پر انکا اثر نہیں پڑتا صرف خوبصورتی بگڑتی ہے۔ دماغ کو کسی نے مضبوط نہ کیا گیا ہے کیونکہ وہ ہوسے جسم کو کنٹرول کرتا ہے۔ دل، دماغ، پیچھے، خون کی گردش، پیشاب، معصے اور ٹیکرس ہی کا دار مدار دماغ پر ہے۔ انسانی رویے، کیفیتیں اور عمل لاشعور میں جگہ بناتے ہیں۔ کان سنتا ہے دماغ کو انفارمیشن دیتا ہے اور نتیجتاً نئے آئی شروع ہوجاتی ہے۔ لوگ ہاتھوں کے کپکانے کو کھاتہ سے تعبیر کرتے ہیں اور ڈاکٹر سے کہتے ہیں کہ اس کا علاج کروا دیں اور علاج نہیں ہوتا ہے کہ گاڑی کا اسٹینڈ سیدھا کر دیں تو گاڑی ہوا سٹ پڑی چنانچہ شروع کر دے گی۔ اعصابی بیماری دور ہوتی تو صحت مند ہوجاتا ہے۔“

ڈالدا اولیو آئل



پس وراثت یا شے ملک امر کے پر پیش مشورے سے گریج صاحبین تک برفیلہ میں چہ ایرانی حاصل ہوئی۔ اولیو آئل کی اسٹیٹسٹکس کی خصوصیات اور اس میں موجود پولی فینول ٹانہیں ہیٹ کے حامل ہیں۔ اولیو آئل کا استعمال شرابی گھیرائی کی سگ کو استعمال کرنے میں معاون ہوتا ہے اور زیادہ نہیں سے چھانڈا کو ممکن ہوتا ہے۔ اسی طرح کئی اقسام کے کینسر کے خلاف تحفظ فراہم کرنے، بلڈ فلو خون اور شریانوں میں بیٹے والے لکڑیوں کو کنٹرول کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے کھانوں کے مندرجہ ذیل اگلے اور قدرتی شکر سے ڈالدا اولیو آئل کا شہ قدرت کا اصول ہے۔



کے حصول کے لئے یقیناً بھڑکن سے اس کا عمومی خاک اس طرح تزیین دیا جاسکتا ہے کہ ایسی خوراک جس کا لباس صحت مند، بزرگوں، بچوں، بھنگ تاج، میوہ جات کی گری اور پھلوں پر مشتمل ہو اسی طرح قدرے کم سے لگے جو سلاستدار میں ڈیری مصنوعات، گھی اور مٹھی کا گوشت اور چھلکے میں سرخ گوشت شامل ہو اس خوراک میں اولیو آئل کی صورت میں موٹو اچھے روغن کی نسبت کم روغن خون میں کو لیٹرول کی سطح میں اضافے کا سبب نہیں بنتے۔ مخصوص قدرتی ایچ اے کا انتخاب اور مقدار اور حرکت طرز زندگی کے ساتھ مطابقت ایسا نصاب تزیین دیتے ہیں جو امراض قلب خصوصاً ہائپرٹنشن کے نتیجے میں ہونے والی اموات کی شرح کو بہت کمایاں طور پر کم کرنے میں موثر ہوتا ہے۔

بیشک ہی اس موضوع پر شہرت و اہمیت سامنے آتا ہے لیکن ہلکا ہلکا فیصلہ کرنے کی ضرورت ہے کہ نظمی اثر کو کبھی جامد بنانے میں مزہ تاثیر نہ ہو۔ ماہرین کے تجویز کردہ معیار اور مقدار کی روشنی میں خوراک کا انتخاب اور حرکت طرز زندگی میں ہی خوش و خرم اور کامیاب زندگی گزارنا چاہیے ہے۔ نئے سکراتے خوبصورت لوگوں، گیسے بڑے ذراہوں، دلچسپ قدرتی منظر اور خوش ذائقہ اولیو کو سر زمین اسیکن سو سے زائد ممالک کا معیاری، خوش ذائقہ اور صحت بخش اولیو آئل کی فراہمی کے لئے بھی جانا جاتا ہے۔

صاحبین کی ضرورت کے پیش نظر ڈالدا نے اسیکن کے ہاتھ سے توڑے گئے تازہ اولیو سے تیار کردہ ڈالدا اولیو آئل ایکسٹرا اور ڈالدا اولیو آئل

گرد و غبار میں ایک طائرانہ نظر ڈالنے تو اعجاز ہوگا کہ آج کا انسان سہولیات اور آسائشوں کے دور میں ہی رہا ہے۔ انہی کے حصول کی تک ویر زندگی کا مقصد بن کر رہ گئی ہے اگرچہ اس میں کوئی برائی بھی نہیں ہے لیکن گاہے بے گاہے چند باتوں پر نظر ثانی کر لینا ضروری ہے۔ کس ایسا تو نہیں کہ زندگی کے اول الفاظ کرشمہ کی کامیابی کا جنون ایسا ایسے راستے پر لے جائے جو کسی زندگی پر ختم ہوتا ہو بلکہ اصلی جلد و دست سست کا نتیجہ کر لیا جائے بہتر ہے۔ محض دوسروں پر سبقت لے جانا کامیابی نہیں، ہمیں اور اک ہونا چاہئے کہ ہم اس کی قیمت اپنی صحت کی عقل میں تو ادا نہیں کر رہے۔ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق فطرت سے قریب ترین طرز زندگی ہی بھڑکن شمار ہوتا ہے۔ آج کی دنیا گول و بچک کھاتی ہے۔

روئے زمین کے کسی بھی حصہ میں موجود انسانوں کا طرز زندگی ان کی معاشرتی اقدار، مگر بے رکن کن سماجی رویے، رسم و رواج حتی کہ لباس اور خوراک تک ہر سطحت بچوں، بڑوں، سب کی دوسریں میں ہے۔

سرری مواصلات بھی کیا جاسکتا ہے تو واضح ہوتا ہے کہ Mediterraneans کے ساتوں پر آباد علاقوں میں لہنے والے طرز اور علاقائی نسلی، ثقافتی، مذہبی اقدار مختلف ہونے کے باوجود علاقائی، نسلی، ثقافتی اور مذہبی پس منظر اور اسی طرح معیشت اور ذوقی پیوار کے اعتبار سے قدرے مختلف ضرور ہیں لیکن ان کی خوراک میں ایسی مماثلت پائی جاتی ہے جو کہ صحت بخش اور خوش و خرم زندگی



دلیہ کھائیے اور دلیہ سے پائیے

ادا کارہ وماؤل صنم سعید کے بیوٹی ٹپس



موسم بہار اور گرمیوں کے لئے آپ کیا مشورہ دیتی ہیں؟

جو کام میں ملوث کرتی ہوں وہی اپنی پرستار بہنوں کے لئے تجویز کرتی ہوں۔ آپ دلیہ کھا کر ہلدی اور لیموں کا رس ملا کر اگر لیموں نہ ہو تو وہی ایک چائے کا چمچ ملا کر صبح بتا دیے اور اس سے اسکریننگ کر لیجئے پھر دیکھئے آپ کے چہرے پر کیسے گھبراہٹیں آتا ہے۔ یہ یقیناً یہ غلطی ہے کہ آپ کو دیکھ کر کہنے کے لئے ہی بہت حد تک مددوں کے کم از کم میں تو ہوتی ہوگی۔ آپ کے بعد لانا کیسے اس طرح کے چہروں سے کیا کرتی ہوں۔

ناشتے میں دلیہ میرا پہلا انتخاب

چھٹی کے دن کی بات اور یہ لیکن عام دنوں میں میرا ناشتہ دلیہ ہی ہوتے ہیں۔ میں ناشتے دلیہ دیتی ہوں۔ لیکن ان میں Nuts تو کبھی فرانس ملا لیا کرتی ہوں۔ لیکن تازہ گھور انچر یا پام شامل کرتی ہوں۔ یہ بہترین قابو ہیں اور وہ دلیہ کا گلاس تیار ہونے تو چائے کا ایک چمچ اور دلیہ میں دلیہ کے کھانے کی صورت میں آسانی سے لیا جا سکتا ہے۔ دلیہ وزن نہیں بڑھاتا۔ اسے کھانے سے بہت دیر بعد ہوا تکتی ہے۔

بہاتی ہیں آپ بھی نہ ہوتے۔

گنہگار ہوں کہ دلیہ توڑنے سے پانی میں اہل کر پانی خشک کر کے کھانا کر کے جس کی لئے کمرے کا درجہ حرارت ہی کافی ہے۔ اسے چہرے پر لگائیے اور بجکے ہاتھوں سے رگڑائیے۔ خشک ہلدی شروع سے ہو یا کسی بیماری کے علاج کے دوران وہاں کے دہل کی وجہ سے خراب ہونے لگے یہ دلیہ کا انہن بہترین ہے جو مساموں میں موجود روئی ذرات اور میل کھیل اور کرنا ہے۔ رگڑنے سے ہلدی کا ماسیج لوت آتی ہے۔

بار بار اس سے یہ دلیہ ہلدی اور مرض روز کرنے کے لئے استعمال ہوتے ہیں آ رہے ہیں۔ ہلدی کا ماسیج یا کبھی کبھار سے لے کر لایا ہو یا کوئی لکھن ہو دلیہ میں مائع کھدی اور مائلی لکھن ہو ہی ضرور ہائے جانتے ہیں۔

اسکریننگ سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟

یہ مساموں کی کھروائی تک صفائی کر کے ہلدی کو کھار بیٹھے کے علاوہ نکلنے سے بچاتا ہے۔ ہلدی کو روئی نہیں رہنے دیتا اس لئے اسے Pure-tightener کہا جاتا ہے۔

جلد انسانی جسم کا اہم ترین حصہ ہے۔ ہم کیا پیتے ہیں کیا کھاتے ہیں؟ خوش رہتے ہیں یا غم زد یا احساس اور ہر چیز کا اثر براہ راست ہلدی پر عجب ہوتا ہے۔ ہر روز کھانا پینا یا دن میں چند بار دلیہ سوپ سے چہرہ اور گردن کا دھو لینا کافی نہیں ہوتا۔ نو جوانی میں ہلدی تازہ ہوتی ہے لیکن جو عمری 30 کے عشرے میں آپ داخل ہوتی ہیں ہلدی ہر موسم، تغذیہ، احساس اور آپ کے طرز زندگی کے مثبت اور منفی اثرات قبول کرتی ہے اور احساس ہوتی چلی جاتی ہے جب آپ کو صرف چہرے ہی کا نہیں چہرے دن کی ہلدی اسکریننگ کرنی چاہئے تاکہ آپ کی ہلدی کے مساموں تک کھروائی میں صفائی ہو سکے۔ ہمارے لمبی اور بڑے کی دنیا کی نامور سستی صنم سعید نے آپ کے لئے بطور خاص اپنا آرزو دیکھا ہے۔ وہ بھی آپ میں سے بہت سی خواہشیں کی طرح اس طیلان سے متعلق ہیں کہ ہلدی پر ہم سے تم کیا پائی 121ء

دلیہ کر لیں لگائی جائیں۔ صنم سعید اس وقت حیدرآباد میں ہیں اور مالنگ کی دنیا کا درخشاں ستارا ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ انہوں نے اسپا کے Spas سے ٹریٹمنٹ لے سکتی ہیں لیکن میکساپ سے پہلے وہ سماجی سے گھبرکت اور اسکریننگ کا ایک ٹوکا

اگر زیادہ شکر استعمال کرنے

پر ٹیکس لگ جائے تو...

شکر کا استعمال کریں آدھا



WHO نے کہا ہے کہ یومی مجموعی بیورو کے استعمال کا صرف 10 فیصد ضروری پر مشتمل ہونا چاہئے تاکہ بہترین صحت 5% ہے۔ یہ جوہر کروہ صحت تمام تھائی ایشیا، براہ کوہو کی بہن میں شکر شامل ہوتی ہے یعنی شکر، نمک، چھوٹے پتھروں کے جس اور ان کے گود سے میں جو قدرتی مشروبات ہوتی ہیں اس پر بھی اس حد کا اطلاق ہوگا۔

شکر ہوتے ہیں اور اتنی بھی ٹراب ہوتے ہیں۔
یہ تو صحت پر شکر کے منفی اثرات کے بارے میں برسوں پہلے سے ہم لوگ آگاہ ہیں لیکن اس کی روک تھام کے لئے طبیوں کی کوشش نہیں کی گئی، یہ بات پابست شخص ہے کہ برطانیہ میں اس وقت ہر چار میں سے ایک بالغ فرد ہوتا ہے کہ 18 ہے۔
پاکستان میں بھی صورتحال خاصی گھمبیر ہے۔ عمر کے تیسویں حصے میں فریب افراد زیادہ تعداد میں نظر آتے ہیں اور فریبی کی حد سے کی گلوں کی معیشت کو اضافی مالی بوجھ برداشت کرنا پڑ رہا ہے۔

شکر استعمال کرنے پر لگیں بھی لگا دیا جائے لیکن اگر لوگ WHO کی تازہ جانیت پر عمل کرتے ہوئے طبی ایشیا کے استعمال کو محدود کریں تو اس کی ضرورت نہیں پر لگے۔ یہ تمام حصہ کی طبی تنظیم نے والدین کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اپنے بچوں کو ہماگ، مشروبات یعنی ڈرنگس نہ پلائیے کیونکہ ان میں شکر بیک حد تک شکر موجود ہوتی ہے۔
لندن کے ایک ماہر امراض قلب گرام ٹیکل نے لکھنے کہا ہے کہ ہم اپنی غذاؤں میں اوپر سے اضافی شکر ملائے ہیں وہ طبی کے مشورے کی عمل سے بھی اضافی شکر فریبی میں جھکا کرتی ہے۔ اس سے لوگ ہائپر ٹیڈیا میں

ہم دن رکنے والے ایک بالغ فرد کو ہر دن میں 50 گرام شکر استعمال کرنی چاہئے۔ 50 گرام کا مطلب ہے 10 ساکھو کا 10 ڈال صحتیہ مقدار پانے کے چمکوں کے برابر ہے لیکن بہت سے ماہرین کہتے ہیں کہ 10% فیصد شکر استعمال کرنے کی اجازت دینا بھی زیادتی ہے کیونکہ طبی ایشیا کے استعمال سے دنیا بھر میں ہونا پانہ کی طرح تکمیل رہا ہے۔ ایس ماہرین کے خیال میں بالغ افراد دن بھر میں زیادہ سے زیادہ 120 چائے کے کچی کی مقدار میں مطاس لے سکتے ہیں تاکہ بچوں کو 6 کچی سے زیادہ مطاس نہیں لینی چاہئے۔
برطانیہ کی تحقیق کے مطابق فریبی کے سسٹے پر قابو پانے کے لئے ہو سکتا ہے کہ

درج ذیل پورٹ کی مدد سے بالغ افراد اور بچوں کو باہر تیب 12 اور 10 چائے کے کچی کے مطابق شکر کے استعمال کی مقدار واضح کی جا رہی ہے۔ مختلف طبی غذاؤں میں شکر کی مقدار بچوں میں ظاہر کی گئی ہے۔

شکر کی مقدار	بچوں کی مقدار	شکر کی مقدار	بچوں کی مقدار
2 چائے کے کچی	آک 330ml کے کچی میں	6 چائے کے کچی	تیار اور ج میں 250ml کے برابر
7 چائے کے کچی	کیلے 150 گرام میں	6 چائے کے کچی	شکر کی تھیلی 100 گرام کے پکات میں
7 چائے کے کچی	125ml	4 چائے کے کچی	شکر کے تھن میں یہ وہاں تاش ہوں
7 چائے کے کچی	اسکی ایک 250ml کے تھن میں	3.5 چائے کے کچی	اسی سے چھوں 25 گرام کا سٹیگ ہار
6.5 چائے کے کچی	چاہیٹ ایک 125ml	3 چائے کے کچی	سبب
		8 چائے کے کچی	شکر کے شراب میں چھوں کے آدھے تھن میں

فریب شکر اور تھ سے (کاربوہائیڈریٹس) والی غذا میں صحت کی وجہ تھان میں ہیں چہ چھٹا کھانے کی عادت کم کی جانی چاہئے تاکہ جسم میں چربی نہ بنے پانے۔



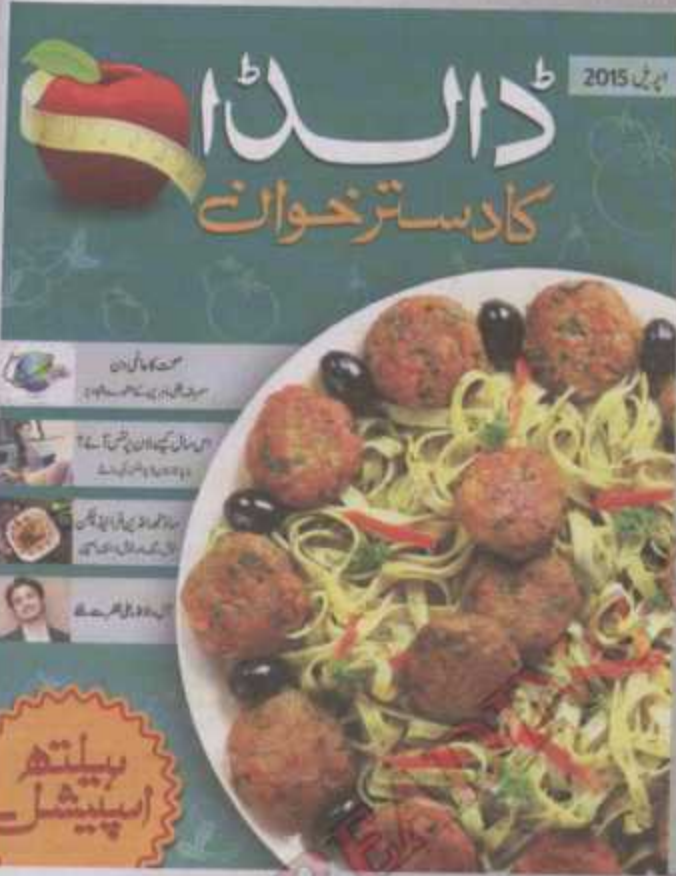
ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسکینڈل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspat/Cooking oil & packaging do you use? کیا آپ کو کونسا برانڈ اور پیکیجنگ استعمال کرتی ہیں? _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں? _____



آج کیا پکائیں؟



6 گرلڈنش و دوگا رنگ ساس و چھٹیل شافک	5 بیکڈ چکن و داسپائی بوگرٹ چچ کرمل	4 اسٹافڈ کھیر اسٹاد منٹ پلی پزا	3 پاسٹا ہاؤس ٹین کیک و اسپیل ساس	2 بجمرات چیک پن سٹاد ریف مرائی ہانڈی	1 تھنڈ چکن سٹاپ ٹین کیک و اسپیل ساس
12 اوگرٹن پونڈو و چھٹیل لڑایا	11 پزا پاش کھرائی دال	10 آلو چھوٹے کی بھجیا اور پوریاں عربک چین کباب	9 بجمرات چکن و گرلڈ پونڈو کافی کٹ کیت کیک	8 برہ کریم پرائز و زورڈ بیج مز پزا	7 آکھ پزا چکن کورسٹ
18 وانٹ فور سوڈ پوری پرائی کے ٹھنڈے آلو	17 پاسٹا بڈل سٹاد سٹیک پورٹین رائس	16 بجمرات کاجر کے اہار و آلو گوشت دال پاش کر اھی	15 برہ گلیڈ و چکن ونگز پونڈو کیک	14 منگل چکن و گرلڈ پونڈو امریکن چکن سوٹی	13 چین پورٹ چکن کتھ ٹین کیک و سٹروپول
24 زمفرائی سری پائے بند کوچی کی کھیر	23 بجمرات روسٹ مہاں کڑی میٹھی دانی موٹھی کی دال	22 برہ بلوچی گلی اور بلوچی رائس	21 منگل فوش پونی کتھ فوش رنگ شامی کباب	20 برہ بیکڈ ٹن سٹا سٹران گریوی گارلک رائس	19 چین کتھ مہاں پرائی بند کوچی کی کھیر
30 بجمرات فرنج ٹوسٹ سینڈوچ سٹاد سمہ اٹھین فرائیز چکن	29 برہ فوش پونی کتھ ٹین کیک و داسپیل ساس	28 منگل بہاری کونٹے بادام کی سردائی	27 برہ ہمیر و پائی مٹی چھپر پرائز	26 اتر چکن بھرے ٹنگن کھرائی دال	25 برہ دال و اکن پونڈو و چھٹیل مہاں پرائی



ہیلتھ اسپیشل

تل کے لڈو / پین یک و واپس ساس

تلی	تھن پوتھائی پیالی	سار آٹا
سیب	آدھی پیالی	میوہ
برادان شکر	۱۰۰ گرام	انڈے
۱۰۰ گرام	حسب ضرورت	۱۰۰ گرام

ایک پیالی	ایجزا
دو کھانے کے کچی	سیرس
۱۰۰ گرام کھانے کا کچی	نہ
ایک چائے کا کچی	تین

ترکیبے

آٹا، میوہ اور تھن کو بڑے پیالے میں ڈال کر ایلکٹرک میٹر سے چھینیں۔ پھر انڈوں کو میوہ سے چھینیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے آنے کا کچرا ملائیں۔
پھر اتنا دو دو شامل کریں کہ پتلا سا آمیزہ بن جائے۔ تان اسٹک فریجنگ مین کو چھینے پر ڈھکا سا گرم کریں اور اس میں ایک کھانے کا کچی (۱۰۰ گرام) ڈال کر پورے مین میں پھیلا لیں۔
آدھی پیالی آمیزہ کو پھیلا کر ڈال دیں اور کچی آٹے پر مہرا ہونے تک پکا لیں، پلٹ کر دوسری طرف سے پتہ نکلیں پورے پتے پر مہرا پھر پلٹ میں نکال لیں۔ سارے مین ایک ہی طرح سے بنائیں۔
سیب کو حسب پتہ چھلکے سمیت یا پھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اسے چھوٹے ماس مین میں ڈال کر پتے پر رکھ دیں۔ مین سے چار کھانے کے کچی پانی ڈال کر کچی آٹے پر سیب گٹے تک پکا لیں اور آخر میں برادان شکر ڈال کر آٹے دیر پکا لیں کہ اس کا شیرہ بن جائے۔

ترکیبے

سانس لنگھ کر ایک مین میں تل کو کچی آٹے پر مہرا کر پلٹ میں نکال لیں۔
پھر تان کو کچی آٹے پر مہرا کر پلٹ میں نکال لیں اور تھن کو پتے میں نکال لیں۔
ایک کچی سے چھلکے ہو جانے تو اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے شہد ڈالتے جائیں اور کچی سے ملا لیں۔
تھوڑا کچی طرح سے ہو جانے تو اس میں تھن کو تھوڑا تھوڑا ڈالتے ہوئے ملا لیں۔
ایک کچی مین میں (۱۰۰ گرام) کچی آٹے پر مہرا اور اس میں تل کو کچی آٹے ڈال کر ملا لیں۔
مٹھ میں پتے سے اتار لیں۔ خیال رہے کہ اس میوہ کو صرف گرم کرنا ہے پکا نہیں ہے۔
پیالے میں نکال کر لٹھا ہونے دیں، پھر ہاتھوں میں لے کر چھوٹے چھوٹے لڈو بنائیں۔

پریزنٹیشن

برجین کیک کو پلٹ میں رکھ کر اس پر تیار کیا ہوا اپیل ساس ڈالیں اور اسے فولڈ کر لیں۔ مین لڈو اور لڈو ایت سے پھر پورے کیک کا لطف برکٹی اٹھا سکتا ہے۔

پریزنٹیشن

اس کو اٹھانے میں ہرگز کھوٹا کر لیں اور اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد

نوٹ: یہ لڈو تیار ایک خاص فرمائش پر ڈیپٹس کے مریضوں کے لئے دی جا رہی ہیں



اسپیشل ہیلتھ

چکن گل پھلیوں کے ساتھ

اجزاء	
چکن	آدھا کلو
سہاگنے کی پھلیاں	چار سے چھ عدد
گند	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	پیارے
پیارے	پسی ہوئی اال مرچیں
تین سے چار عدد	ایک چائے کاجھی
دو عدد درمیانے	دو عدد درمیانے
دو کھانے کے کچے	ایک چائے کاجھی
تین سے چار عدد	تین سے چار عدد
دو عدد درمیانے	دو عدد درمیانے
دو کھانے کے کچے	ایک چائے کاجھی

ترکیبے

- چکن کو صاف دھو کر کچے ہوئے لہسن اور زیرے کے ساتھ **دال ڈال** میں ہونیں، پھر اس میں تین بیانی پانی ڈال دیں
- درمیانے آجی پر پکاتے ہوئے جب اہل آنے لگے تو اس میں موٹی کٹی ہوئی پیاز، لہناز، کٹی ہوئی کالی مرچ، اال مرچیں، ہلدی اور درمیانے اال دیں
- پھلیوں کو دھو کر پھیل میں اور ان کے تین سے چار ٹکڑے کر لیں۔ چکن کو چھ رو سے جس صف پکانے کے بعد اس میں پھلیاں ڈال دیں
- بجلی آجی پرائی اور پکائیں کہ چکن اور پھلیاں اچھی طرح گل جائیں

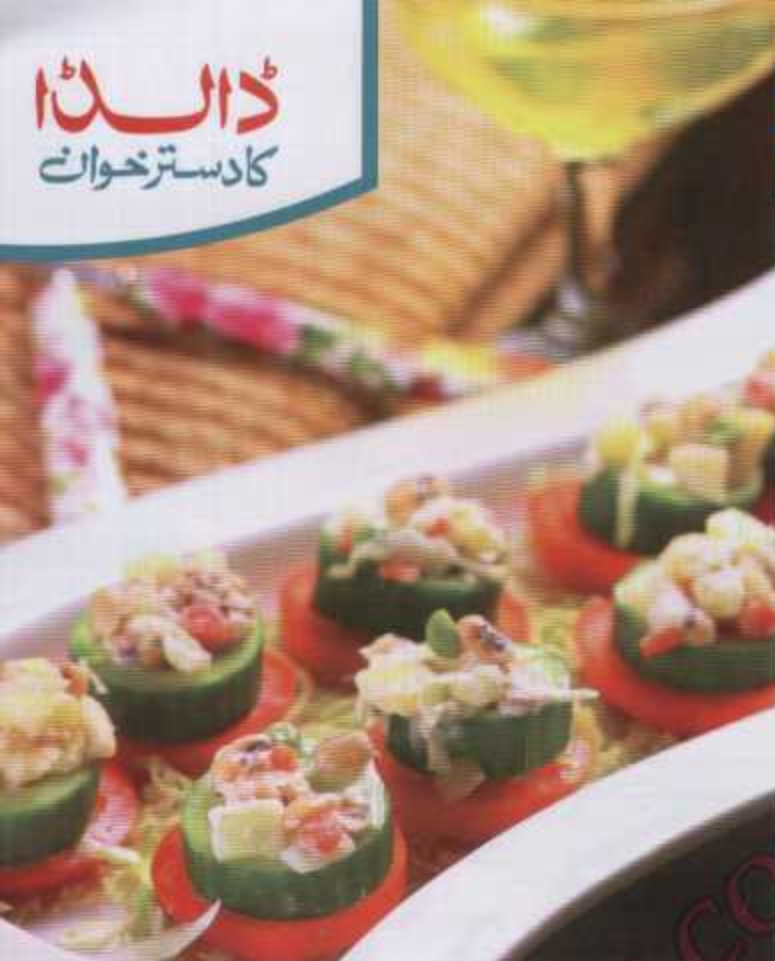
پریزنیشن

گھری جی ہوئی تازہ چھانچوں کے ساتھ یہ لذیذ بھری دیش سب کے لئے سوزوں ہے۔ خصوصاً لہندہ پریش اور اول کے مریضوں کے لئے سہاگنے کی پھلیاں جگہ مصالحے کے ساتھ بنائی جائیں تو بہت مفید ہوتی ہیں

تاری کا وقت: چھ رو سے جس صف | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

ڈال ڈال

کادسترخوان



تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ہیلتھ اسپیشل

اسپیڈ فٹس

اجزاء	تعداد	تعداد	تعداد
مچلی کے تیلے	آدھا کلو	چینی	ایک چائے کا چم
جھک	حسب ذائقہ	بری مرچیں	تین سے چار عدد
اورک	تین اچی کا کورا	لیبوں کارن	آدھی پیالی
لیسن	تین سے چار عدد	برادھنیا	چار کمانے کے چم
بری پیاز	دو عدد	ڈال ڈال (لو آئل)	ایک کمانے کا چم

ترکیبے

- مچلی کے تیلوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں، ان پر نمک اور تین کمانے کے چم لیبوں کا رس، اچھی طرح مل دیں
- دو کمانے کے چم چم باریک کٹی ہوئی اورک کو گہری چھلنی میں رکھیں اور اس پر مچلی کے تیلے ڈھک کر اس کا لٹنے ہونے پائی پر رکھ دیں۔ ڈھک کر دیں سے بارہ منٹ پکائیں اور پورے سے ہٹائیں
- ساس بنانے کے لئے ایک چین میں باریک کٹا ہوا لیسن اور اورک ڈال کر اس میں باریک کٹی ہوئی بری پیاز، چینی، لیبوں کا رس، نمک اور پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں

پریزنٹیشن

مچلی کے تیلوں کو پھلے میں رکھ کر اس پر گرم گرم ساس ڈالیں، باریک کٹا ہوا برادھنیا اور ڈال ڈال (لو آئل) چھڑک کر پیش کریں۔

ہیلتھ اسپیشل

کھیرا سلاڈ

اجزاء	تعداد	تعداد	تعداد
کھیرے	دو سے تین عدد	سفید لوبیا	آدھی پیالی
لب	حسب ذائقہ	پس ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چم
لیسن پنا ہوا	ایک چائے کا چم	چینی	آدھا چائے کا چم
چکن	100 گرام	لیبوں کارن	دو کمانے کے چم
مز	آدھی پیالی	دہی	آدھی پیالی
کاپڑ	ایک عدد	شکھ دو دو کاپا ڈار	دو کمانے کے چم
کشش	دو کمانے کے چم	ڈال ڈال (لو آئل)	ایک کمانے کا چم
تیب	ایک عدد		

ترکیبے

- کھیرے کو صاف دھو کر اس کے گول تھکے کاٹ لیں اور چ نکال لیں۔ مز اور لوبیا کو طہیہ طہیہ دہا لیں
- ایک پیالے میں نمک، چینی، لیبوں کا رس اور آدھا چائے کا چم کالی مرچ ڈال کر ملا لیں اور اس میں دہی اور دو دو کاپا ڈار شامل کریں
- گارڈر سب کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں اور ساتھ ہی کشش، لوبیا اور مزہ کی ڈال کر اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں
- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اس پر لیسن نمک اور کالی مرچ لگائیں اور اسے ڈال ڈال (لو آئل) میں تیز آگ پر خزانی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن

کھیرے کے تیلوں کو پھلے میں رکھیں اور تیار کئے ہوئے سلاڈ میں چکن ملا کر اس میں پھردیں۔ کسی بھی وقت کھانے کے لئے تداہیت سے کھرا اور خوش رنگ سلاڈ تیار ہے

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے





ہیلتھ اسپیشل

دو کھانے کے کچے چار کھانے کے کچے

ہر ادھیہا ڈال ڈال آٹا

چار سے چھ عدد ایک کھانے کا کچے آدھا پائے کا کچے

ٹائرت لال مرچیں سفید زیرہ ہلدی

تین سے چار عدد ایک عدد درمیانی آدھی پیالی

لہسن کے جوئے پیاز لٹاڑا کھیرٹ

آدھ پیالی آدھا کلو حسب ذائقہ

اجزاء

لال بوہیا
ٹٹھا کڈو
گند

ترکیبہ

- پیاز کو بار ایک کات لیں لہسن کے جوئے کو کھل کر رکھیں۔ لوبیا کو دو گرام گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- پھر لوبیا کو ہال کر گلائیں اور ٹٹھے کڈو کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- چن میں ڈال ڈال آٹا کو گرم کر کے اس میں پیاز اور لال مرچوں کو سمیڑی فرانی کریں
- اس میں زیرہ اور ہلدی ڈال کر پانی کا پھینٹا دیتے ہوئے فرانی کریں۔ پھر ٹٹھے کڈو کے ٹکڑے جگ اور لٹاڑا کھیرٹ ڈال کر اچھی طرح بھوئیں۔ تیل ملکہ وہولے ہر ایک پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- کڈو گئے پر آجائے تو اس میں ابلی ہوئی لوبیا ڈال کر گھائیں اور ہر ادھیہا چھڑک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈال میں نکال کر دو پہر کے کھانے پر تازہ سینے ہوئے پھلکوں کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے



ہیلتھ
اسپیشل

چکن شامی کباب و پاستا

اجزاء	آدھا کلو	اورک	دو اونچ کا کلو	پنجا ہوا ماربل	چار کھانے کے چمچ	چودیند	آدھی پیالی
پن	آدھی پیالی	لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	انڈے	دو عدد	لیمون کا رس	آدھی پیالی
پنے کی ڈال	200 گرام	بیاز	ایک عدد	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈال ڈال کا کھانے کا کھنکھل	حسب ضرورت
ٹک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھیا	ایک پیالی		

ترکیبے

● چکن کو ایک سے دو جوئے لہسن کے ساتھ اہال کر بخنی طبلہ کر لیں اور گوشت کو پڑیوں سے الگ کر لیں
 ● زیرہ اور ماربل کو لہسن کے جوئے کے ساتھ چاکا سا بھون لیں، پھر اس میں ہرا دھیا، چودیند، ہری مرچیں اور لیمنوں کا رس ڈال کر ہر ایک بخنی چھین لیں
 ● پننے کی ڈال کو کھوکھلو کر رکھیں، پھر ایک بیاز اور پارک کی ہوئی اورک کے ساتھ بخنی میں ڈال کر اہال لیں۔ جب ڈال کھنے پر آجائے تو چکن اور آدھی بخنی ڈال کر اچھی طرح بھون کر چوبے سے اتار لیں
 ● چکن کو کچھ حضا ہونے پر چھین کر ٹک اور دو انڈے شامل کر لیں اور ان کے چھوٹے چھوٹے کباب بنا کر ڈال ڈال کا کھانے کا کھنکھل میں منبری فرانی کر لیں
 ● پانچ کھنکھلے پانی میں اہال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہاویں۔ پھیلے ہوئے فرایٹنگ چین میں دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کا کھانے کا کھنکھل کو گرم کریں اور اس میں بخنی ڈال کر اچھی طرح بھونیں جب تک ٹبلہ ہونے پر آجائے تو اس میں اہال ڈال ڈال
 ڈال کر اچھی طرح ڈالیں اور چوبے سے اتار لیں

پیرینٹیشنغ

پانچ کھنکھل میں لال کراس پر شامی کباب کو خوبصورتی سے سجا کر پیش کریں

تاری کاوت: میں سے کچھیں منٹ | پکانے کاوت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ہیلتھ
اسپیشل

بیکڈ چکن ودا اسپائسی یوگرٹ

ترکیبہ

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس میں دونوں طرف سے گبر سے کٹ لگائیں۔ دوطیقا اور زہرہ بھون کر چیں لیں
- دہی میں آسن، بٹک، الال مرغی، دوطیقا اور زہرہ، ڈال کر پلاسٹک پیمنٹ لیں اور اس میں چکن بریسٹ ڈال کر آدھے گھنٹے کے فریج میں رکھ دیں
- ۱۱۰۰ کو ۱۸۰°C پر گرم کر لیں اور ٹانگ ٹرسٹ میں ۱۱۰۰ کو لگا کر اس میں چکن بریسٹ کو دہی سے نکال کر رکھ دیں
- چیس سے چکن بریسٹ کے لئے بیک کر لیں، اور میٹان میں ایک مرتبہ پلٹ دیں تاکہ دوسری طرف سے بھی اچھی طرح بیک ہو جائے
- اوون سے نکال کر چکن کو ٹرانگ چین میں ڈالیں (اس میں دو کمانے کے سٹیچ ۱۱۰۰ کو لگا کر اس میں لگا کر گرم کر لیں) اور اوپر سے مصالحہ ملا ہوادی ڈال کر دم پر رکھ دیں

پیرینٹیشن

کر سے درست جھڑ کر دم گرم ڈالیں میں نکال کر اس منظر ڈالیں کا جو اسے کریں

اجزاء

چکن بریسٹ	تین سے چار عدد
بٹک	حسب ذائقہ
پلاسٹک پیمنٹ	دو کمانے کے سٹیچ
دہی	۱۱۰۰ کی پانی

تجاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
بیکنگ کا وقت: آدھا گھنٹہ
افران چار سے پانچ کے لئے





ہیلتھ
اسپیشل

پکن بھرے بینگن

آدھی پیالی چھ پتے آدھی پیالی	اہلی کا گورا کڑی پتے دالدا آٹورا آٹل	دو کھانے کے کچھ ایک کھانے کا کچھ ایک کھانے کا کچھ ایک کھانے کا کچھ	پنہا ہوا ناریل ٹارت وٹھیا سفید زیرہ پس ہوئی ال مرچ	دو عدد درمیانی دو کھانے کے کچھ دو کھانے کے کچھ دو کھانے کے کچھ	بیاز شمشاش موٹک پھلی عل	آدھا گلو تین سے چار عدد حسب ذائقہ ایک کھانے کا کچھ	اجزاء پکن سلیڈ پکن نمک سرسن پنہا
------------------------------------	--	---	---	---	----------------------------------	---	--

ترکیب

1. بیاز کو تاش میں بڑھ کر پوسے پر پکا کر سینگ لیں۔ دھتیا، زیرہ، جل، شمشاش اور موٹک پھلی کو توشے پر بھون لیں اور چھلے سے اتارتے ہوئے اس میں ناریل گی ملا دیں۔
2. ان تمام پوسے کو سفک مصالحوں کو کرانینڈر میں پارک۔ چین میں پھر انھیں بیاز کے ساتھ بیٹنڈر میں ڈال کر بیٹنڈر کریں۔
3. پکن بڑی کی پکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، چین میں دالدا آٹورا آٹل کو گرم کریں اور اس میں کڑی پتے اور ایک کھن ڈال کر فرانی کریں، پھر اس میں پکن، نمک اور دال مرچیں ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
4. بیٹنڈر کو صاف دھو کر ڈال کر ملا لیں اور پھلی آٹھی پر ڈھک دیں۔ جب پکن گھنے پر آجائے تو اسے گھڑی کے کچھ سے پھل لیں۔
5. دالدا آٹورا دھو کر اس کی ڈھتری ہاتھ میں پکڑتے ہوئے اس کی دوسری جانب سے کراس کٹ لگائیں۔ بریٹنڈن میں چنگی بھر نمک چھڑک دیں پھر اس میں تیار کیا ہوا پکن کا کھیپر بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔
6. پکن میں باقی رہ جانے والی پکن میں دالدا آٹورا دھو کر رکھ لیں آٹھی پر دم پر رکھ دیں۔ جب بیٹنڈن گھنے پر آجائے تو اس پر اہلی کا گورا ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر پھار لیں۔

پرزنتیشن

اس میں آدھن بھرے دھتوں کو اپنے ہونے چاہوں کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: چھ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



پز اباٹس

اجزاء	میدہ	نہک	پکین
1/2 کلو	1/2 کلو	100 گرام	100 گرام
بسن	بسن	بسن	بسن
دو سے تین جوئے	ایک چائے کاجی	آدھا چائے کاجی	آدھا چائے کاجی
کئی ہوئی لال مرچ	کالی مرچ گدڑی لہسی ہوئی	لٹا نو پیسٹ	لٹا نو پیسٹ
ایک چائے کاجی	آدھا چائے کاجی	دو کھانے کے کج	دو کھانے کے کج
بڑا ریتھ	200	1/2 کلو	1/2 کلو
چار کھانے کے کج	چار کھانے کے کج	چار کھانے کے کج	چار کھانے کے کج

ترکیبے

- بغیر ڈی کی پکین کو چھو لیں، کچلے ہوئے بسن اور آدھی بیانی پانی کے ساتھ اتنی دیر ملا لیں کہ اچھی طرح گل جائے اور پانی خشک ہو جائے۔ گھڑی کے کج سے کچلتے ہوئے پکین کو چھوٹے سے تار میں
- فرائنگ بین میں ایک کھانے کاجی (1/2 کلو) میں پکین کو نہک اور کئی ہوئی لال مرچوں کے ساتھ فرائی کر کے نکال لیں
- گرم دودھ میں تیر اور چینی ڈال کر ڈھک کر رکھ دیں۔ میدے میں (1/2 کلو) اور تیر اور (1/2 کلو) ال کر اچھی طرح ملیں
- پھر اس میں فرائی کی ہوئی پکین، کالی مرچ، لٹا نو پیسٹ اور کش کیا ہوا پیچ ڈال کر گوندھ لیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر چند رو سے تیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- اوون کو 180C پر چند رو سے تیس منٹ گرم کر لیں اور گوندھے ہوئے میدے کی روٹی تیل کر چھوٹے چھوٹے چوکور کڑے کاٹ لیں
- پکائی کی ہوئی اوون فرے میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن

اوون سے نکال کر اوپر سے سب پر بند باریک لگی ہوئی شملہ مرچ، مشرہ اور زعفران سے سجا کر شامبلی چائے پر چرو لیں
 تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



جذبہ پاکیت اسکو



اجزاء	
100 گرام	پتے
300 گرام	تیرے
آدھی پیالی	بادام
مہب ضرورت	آدھی پیالی
180 گرام	نہیں

ترکیبے

- 100 گرام صاف گرائیڈ ریش ہارکیک میں پھر اس میں پانچ سے چھ کھانے کے چمچ چینی ملا کر ہتھ میں اور اس میں ایک سے دو کھانے کے چمچ پانی ڈالیں اور اسے ہتھیلیوں سے گوندھتے ہوئے بیکان کریں
- پالے میں رکھ کر اس میں ہارکیک کے ہونے اطراف پتے اور تیرے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس میں بسک کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈال دیں
- دو کھانے کے چمچ چینی میں ایک کھانے کا چمچ پانی ملا کر ہارکیک کا سا پائیں۔ اسے ٹھنڈے کے پیالے میں ڈال کر اس میں چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈالیں اور کھن ڈال کر اچھے ہوئے پانی پر رکھ دیں
- چاکلیٹ چھیننے پر آجائے تو اسے بسک والے پیپر پر ڈال دیں اور پلاسٹک کے چمچ سے ملائیں
- پیپر خود راسا غصہ ہونے پر آجائے تو اس کو صفائی سے شاکل اسکب یا ولی پاپ کی اسٹک پر لگائیں اور فریج میں رکھ دیں

پیرینٹیشن

اس ککائیت سے بھر پر اور فریج ضرورت چاکلیٹ کو چھن کی پانی میں ان کے پند یہ جوں کے ساتھ چھین کریں

پانی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکائے کا وقت: تین سے چار منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد



سنگا پور میں رائس

اجزاء

پکن	200 گرام	کئی ہوئی الال مرغ	ایک کھانے کا چمچ	برزی بیاز	دو کھانے کے چمچ	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
پاول	دو پیالی	کالی مرغ کھری نہیں ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	کچھ	دو کھانے کے چمچ	برزی مرغیں	تین سے چار عدد
آٹھکھینی	ایک پیالی	شلہ مرغ	ایک عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈال ڈال کھانے کی	حسب ضرورت
ٹمک	حسب ذائقہ	کاجر	ایک عدد	پہلی کارنگ ساس	دو کھانے کے چمچ	ایک پیالی	
لہسن کے جوئے	چار عدد	بند گوہی	ایک پیالی	ماہو تیز	ایک پیالی		

ترکیبہ

- پکن کی چھوٹی بوئیاں کاٹ کر دو ٹیبل سپن شلہ مرغ کے چوکور ٹکڑے کر لیں۔ کاجر کو کول قتلوں میں کاٹ لیں اور برزی بیاز اور بند گوہی کو پار ایک کاٹ کر رکھ لیں
- تین میں دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کھانے کی اور برزی مرغیں، سویا ساس اور پہلی کارنگ ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ آدھی پیالی پانی ڈال کر دو سے تین منٹ تیز آگ پر فرمائی کریں اور اس میں تمام کئی ہوئی بڑیاں ڈال کر تیز آگ پر فرمائی کریں
- اس میں ٹمک، کالی مرغ، الال مرغیں، سویا ساس اور پہلی کارنگ ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ آدھی پیالی پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں اور آخر میں کارن فلاور کو دو سے تین کھانے کے چمچ لٹھ سے پانی میں گھول کر شامل کر دیں۔ گاڑھا ہونے پر چولہے سے تار لیں اور ڈھک کر رکھ دیں
- چاولوں کو ہال کر رکھ لیں، آٹھکھینی کو ہال کر پانی چھان لیں اور ڈال ڈال کھانے کی میں ڈیپ فرمائی کر کے رکھ لیں
- ماہو تیز ساس بنانے کے لئے پیالے میں کچھ، آدھا چائے کا چمچ کئی ہوئی الال مرغ اور ماہو تیز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

پریزنٹیشن

پہلے چلے چاولوں کو پھیلا کر ڈالیں، اس پر فرمائی کی ہوئی آدھی آٹھکھینی ڈالیں پھر پکن کا آدھا ساس ڈالیں، ماہو تیز ساس ڈال کر دو بارہ سے فرمائی آٹھکھینی کی تہ لگائیں اور آخر میں پکن ساس ڈال دیں۔ اس مزے اور ڈش کو گرم بجھانے کریں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیسٹیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



ہیف مدد راسی ہانڈی

اجزاء	آدھا کلو	بیاز	ایک عدد درمیانی	پس ہوئی ال مرچ	آدھا پائے کانچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
گھت	حسب ذائقہ	لٹاڑ	آٹھ سے دس عدد	پس ہوئی کالی مرچ	آدھا پائے کالی	ہر ادھیٹیا	آدھی گلی
لک	ایک کمانے کانچ	ٹابت کالی مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	وٹھیا پنا ہوا	آدھا پائے کانچ	دال ڈا کنگ آکس	آدھی پیالی
دوسری سٹیڈی	ایک عدد	ٹابت ال مرچیں	تین سے چار عدد	سٹید زبرہ	ایک پائے کانچ		
کانٹھار	دو کمانے کے کچھ	کئی ہوئی ال مرچ	آدھا پائے کانچ	فریش کریم	ایک پیالی		

تکریبے

- یاد رکھا جائے کہ تین لیس اور لٹاڑ کو چھیل کر بیٹھ کر لیں۔ گوشت کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اسے جان فار، نمک اور اٹھ سے سٹیڈی کے ساتھ ہیر بیٹھ کر کے رکھ لیں
- تین لیس دو کمانے کے کچھ **دال ڈا کنگ آکس** میں ٹابت کالی مرچیں اور زبرہ ڈال کر کڑا لیں، پھر اس میں اورک لیں اور بیاز کو اچھی طرح بھوسیں
- پس ہوئی اور کئی ہوئی ال مرچیں، کالی مرچ اور پنا ہوا وٹھیا ڈال کر تیل ملھہ ہونے تک بھوسیں۔ پھر اس میں بیٹھ کے ہونے لٹاڑ ڈال کر درمیانی آج پر پکھن دھویں
- دوسری طرف **دال ڈا کنگ آکس** میں ہیر بیٹھ کے ہونے گوشت کو سہا فرانی کر لیں اور اسے مھالے کے کچھ میں ڈال دیں۔ ڈھک کر کئی آج پر پکھن دھویں
- گوشت گنے پر جابت ال مرچوں کو **دال ڈا کنگ آکس** میں فرانی کر کے اوپر سے ترا کا لگادیں۔ کریم ڈال کر ہر ایک کئی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادھیٹیا چھڑک دیں

پیرمیشنیشن

کریم کریم ہوش میں نکال کر حسب پسند چاول یا روٹی کے ساتھ چڑھ کر پیں

لٹاڑ کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیٹھیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

آلو چھولے کی بھجیا

اجزاء

آلو	دو عدد درمیانے
سلیڈ پتے	ایک بیالی
نمک	حسب ذائقہ
پھن کے جوئے	دو سے تین عدد
کئی ہولی ایل مرچیں	ایک کھانے کا چمچ
خاربت رائی	آدھا چائے کا چمچ
میتھی دان	چند دانے

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے تین منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

بھوئی

بلدی

کڑی پتے

ہری مرچیں

ہر اوضیا

دال (کٹوا) آمل

آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

چند پتے

دو سے تین عدد

حسب پسند

چار کھانے کے چمچ

ترکیبے

- آلو کو کھیل کر چھولے کھانے کر لیں اور چٹوں کو ہال کر گا کر رکھ لیں
- چٹوں میں دال (کٹوا) آمل کو گرم کریں اور اس میں رائی بھوئی میتھی دان اور کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں ہار یک کٹے ہوئے پھن کے جوئے ڈال کر ستیری ہونے تک فرانی کریں۔ ایل مرچی (بھادی) اور کٹے ہوئے آلو ڈال کر تیز آچی پر فرانی کریں
- پھر ایلے ہوئے پتے اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ایک سے دس بیالی پانی ڈال کر پکھنے رکھ دیں
- جب پکھنے پر آجائے تو آچی ہلکی کر کے ڈھک دیں، پانچ سے سات منٹ بعد جب آلو گھنے پر آجائے تو کڑی کے چمچ سے بکے بکے کھل لیں۔ ہار یک کئی ہولی ہری مرچیں اور ہر اوضیا ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار بھجیا کو گرم گرم پوریوں کے ساتھ پیش کریں



گرلڈ فیش و ویمن گارلک ساس

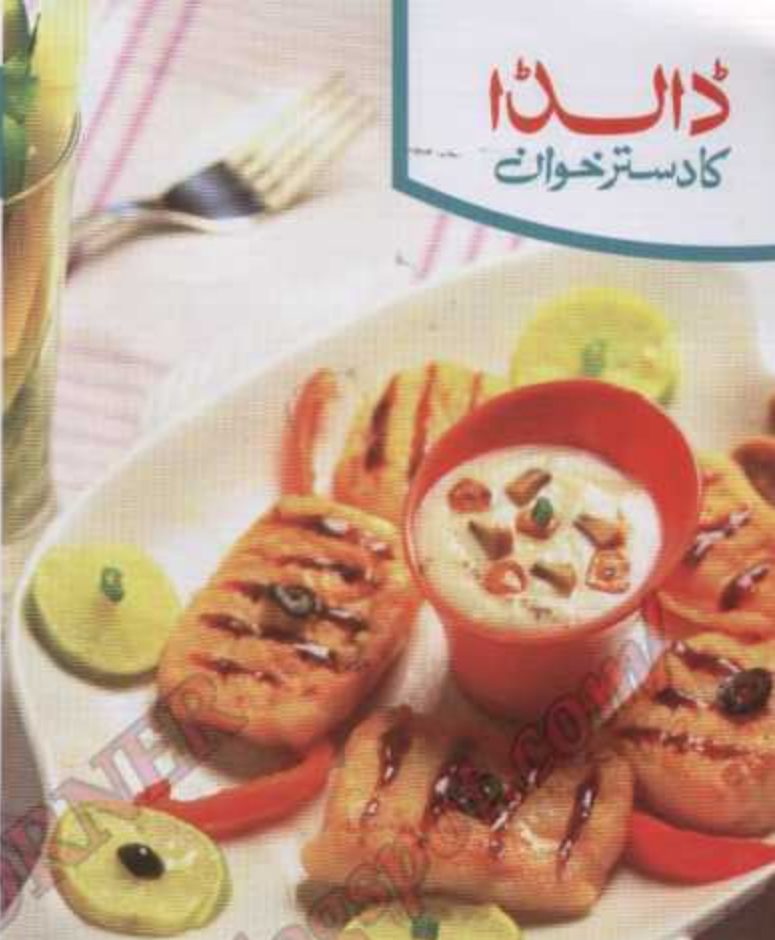
اجزاء

پھلی کے تھے	آدھا کلو	لیبوں کا رس	تین کھانے کے کچے
تک	حسب ذائقہ	میدہ	حسب ضرورت
لیبوں کے جوئے	تین سے چار عدد	قریشی کریم	آدھی پیالی
سفید مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا کچھ	مارجرین یا کھن	دو کھانے کے کچے
پتی ہوئی ال مرچ	ایک چائے کا کچھ	ڈال ڈال کوکب آئل	دو سے تین کھانے کے کچے

ترکیبے

- پھلی کے تھکن کو صاف دھو کر فلٹ کر لیں، اور ان پر فلٹ اور ال مرچ اچھی طرح نکال لیں
- گرل چین کو چوبیس سے پندرہ منٹ پر گھڑ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں پھر اس پر **ڈال ڈال کوکب آئل** ڈال دیں
- پھلی کے تھکن پر ہلکا سا ٹنگ میڈہ چھڑک کر اٹھس گرل چین پر کچھ دین ایک سے دو منٹ بعد جب ایک طرف سے اچھی طرح گرل ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے گرل کر کے نکال لیں
- مارجرین یا کھن کو چھوٹے سائس چین میں چھلکا کر اس میں کچلے ہوئے لیبن کو فرانی کریں پھر اس میں ایک کھانے کا کچھ سفید ڈال کر بھونیں، دو شوہو آنے پر لیبوں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور تھوڑی تھوڑی کر کے کریم بنائیں کر دیں
- چوبیس سے اتار کر اس میں تک اور سفید مرچ شامل کر دیں

پیرینٹیشن گرم گرم گرل کی ہوئی پھلی کو ہلکے میں رکھ کر اس پر سائس ڈال کر چینی کریں



تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

بھرنے ہوئے انڈوں کا سائین

اجزاء

انڈے	چار عدد	بلدی	آدھا چائے کا کچھ
تک	حسب ذائقہ	پنہا ہوا دھنیا	ایک چائے کا کچھ
پنہا ہوا لیبن	ایک چائے کا کچھ	سفید زیرہ	ایک چائے کا کچھ
آلو	ایک عدد	بری مرچیں	۱۰۰
پیاز	دو عدد درمیانی	ہرا دھنیا	چار کھانے کے کچے
لہاز	دو عدد درمیانی	لیبوں کا رس	ایک کھانے کا کچھ
ڈال مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا کچھ	ڈال ڈال کوکب آئل	چار کھانے کے کچے

ترکیبے

- آلو اور انڈوں کو پال کر چھیل لیں، انڈوں کو لمبائی کے رخ پر درمیان سے کاٹیں اور احتیاط سے زردی نکال لیں
- آلو کو پیش کر کے اس میں تک، باریک کی ہوئی بری مرچیں، دو کھانے کے کچھ باریک بنا ہوا ہرا دھنیا اور لیبنوں کا رس ڈال کر ملا لیں۔ پھر اس میں انڈوں کی زردیاں شامل کر دیں
- اس کچھ کو گٹے ہوئے انڈے کے ایک حصے میں بھر کر اسے دوسرے حصے سے بند کر دیں
- باریک کی ہوئی پیاز کو **ڈال ڈال کوکب آئل** میں فرانی کریں، پھر اس میں زیرہ اور پنہا ہوا لیبن ڈال کر بھونیں، سونے کے ہونے لہا رنگ، بلدی اور دھنیا ڈال کر پھلی آٹھ پر ڈھک کر رکھ دیں
- جب لہا اچھی طرح گلن جائیں تو اس میں زردیوں کا پنہا ہوا کچھ ڈال کر بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر اس میں چارکے ہوئے انڈے رکھ دیں
- ہرا دھنیا چھڑک کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پیرینٹیشن اس صحت یافتہ ہونے والی ڈش کو حسب پختہ دان یا پراٹھوں کے ساتھ چینی کریں





چکن وائٹ فورم اور پوری پرائٹ

اجزاء

آدمی بیانی	قریش کریم	آدمی پائے کا بیج	مٹھے مرغ پس ہوئی	دو عدد بڑی	بیاز	ایک گلو	چکن
ایک بیانی	کھویا	آدمی پائے کا بیج	با آئل جوتری	چھ سے آٹھ عدد	ہری مرچیں	حسب ذائقہ	ٹک
آدمی بیانی	۱۵۰ VTF % بیج	ایک بیانی	دسی	چار سے چھ عدد	ٹابت ال مرچیں	دو کمانے کے بیج	ادھک لسن پہا ہوا

ترکیبے

- چکن کو صومک ٹک اور ک لسن مٹھے مرغ اور با آئل جوتری کے ساتھ سر بیٹ کر کے دکھدیں بیاز کا بال کر ہری مرچوں اور دسی کے ساتھ چیں لیں۔ بین میں ۱۵۰ VTF % بیج کو گرم کریں اور اس میں بیاز کا پورا ل کر اچھی طرح بھون لیں
- بھاس میں سر بیٹ کیا ہوا چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر بھی آٹھ پر پکھنے رکھ دیں
- جب دسی کا پانی ٹنک ہو جائے اور چکن گھٹے پر آ جائے تو اس میں کھوئے کو چورا کر کے ڈالیں
- تین سے چار منٹ پکھنے کے بعد جب کھی مٹھو ہونے لگے تو اس میں کریم ڈالیں۔ ایک کمانے کے بیج ۱۵۰ VTF % بیج میں لال مرچوں کو شہرہ فرانی کریں اور فورے پر ڈال دیں
- بھی آٹھ پر دو سے تین منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں

پریزنیشن

اس ذرے سے فورے کا بھر پر صومک لینے کے لئے اسے پوری پرائٹ کے ساتھ پیش کریں
پوری پرائٹ بنانے کے لئے چار کمانے کے بیج مٹھے سے کو ایک چائے کا بیج مٹھی اور ایک کمانے کے بیج ۱۵۰ VTF % بیج میں بھون کر رکھ لیں
آدمی کو مٹھے سے کو ٹک ڈال کر کھو لیں اور اس کے بیج سے بنا لیں، ہر بیج سے دو درمیان میں جتنا صومک ہر کر تیل لیں۔ فریکٹک بین میں ان پر انھوں کو ۱۵۰ VTF % بیج میں اسپ فرانی کر لیں
تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افزاؤ: پانچ سے چھ کے لئے



چکن وڈ گرلزڈ پوٹو پیٹو

اجزاء

چکن	آدھ کلو	اورک بسن لپا ہوا	ایک کمانے کاٹیج	زعفران	ایک کمانگی
آلو	دو عدد اور سنانے	دہی	ایک بیانی	بری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدڑی بوسی ہوئی	ایک کمانے کاٹیج	ڈال ڈا کوکٹ آئل	آدھی بیانی

ترکیبے

- چکن کی چوکور بوٹیاں کاٹ کر صاف دھو کر رکھ لیں، مرچوں کو لمبائی میں کاٹ لیں
- آلوؤں کو تین سے چار منٹ ابل کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں اور مکمل ٹھنڈے ہونے پر انہیں چھیل کر مونے تھکے کاٹ لیں
- زعفران کو دس سے پندرہ منٹ کے لیے مائیکرو ویو اوون میں پھر چورا کر کے دہی میں ملا کر پیسٹ بنائیں۔ ساتھ ہی دہی میں نمک، اورک بسن اور کالی مرچیں شامل کر دیں
- دہی کے کچھ حصے چکن کو بھر بیٹھ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- چار کمانے کے کٹیج **ڈال ڈا کوکٹ آئل** میں نمک اور آدھا چائے کا کٹیج کالی مرچ ڈال کر ملا لیں پھر اسے کیکک ٹرسے میں برش سے لگا لیں۔ آلو کے تھکے پہنچا کر تھیں اور ان کے اوپر **ڈال ڈا کوکٹ آئل** لگا دیں۔
- پیلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150C پر پندرہ سے بیس منٹ یا سب سے اونے تک گرل کر لیں
- تین میں **ڈال ڈا کوکٹ آئل** کو گرم کر کے اس میں سر بیٹھ کی ہوئی چکن ڈالیں اور درمیانی آگ پر ڈھک کر پختے رکھ دیں۔ جب دہی کا پانی ٹھنڈے ہونے پر آجائے اور چکن گل جائے تو تیل ٹیلدہ ہونے تک ہموں لیں
- اوپر سے گرل کئے ہوئے آلو کو رکھ کر کئی ہوئی بری مرچیں چھڑکیں اور کئی آگ پر دم پر رکھ دیں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

پیوینٹیشنز: گرم گرم دوش میں نکال کر کالک ریڈ کے ساتھ پیش کریں



اجزاء	تعداد	تعداد	تعداد
بجیے	آدھا کلو	پسی ہوئی اال مرچیں	آدھا پائے کا بیج
نمک	حسب ذائقہ	کریم پیچ	آدھی پیالی
بہن کے بونے	تین سے چار عدد	فریش کریم	آدھی پیالی
ہارت اال مرچیں	دس سے بارہ عدد	ڈال ڈا کوکھ آمل	حسب ضرورت

ترکیبے

- جھنگوں کو صاف دھو کر چھلکی میں رکھ کر خشک کر لیں، بہن اور ہارت اال مرچوں کو توڑے پر بھون لیں
- بہن کو مکھل کر کھل اور پسی ہوئی اال مرچوں کے ساتھ جھنگوں پر اچھی طرح مل دیں
- فرائنیک چین میں دو سے تین کھانے کے بیج ڈال ڈا کوکھ آمل ڈال کر گرم کریں اور اس میں جھنگوں کو تیز آگ پر فرنی کر کے کھال لیں
- ٹینڈر میں سمٹھا ہوئی ہارت مرچیں، کریم پیچ اور کریم ڈال کر بلینڈ کریں اور فرائنیک چین میں دو کھانے کے بیج ڈال ڈا کوکھ آمل میں ڈال کر پھل آگ پر تین سے چار منٹ پکا لیں
- پھر اس میں فرنی کے ہونے تک ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور چھ لے سے سات ریس

پیریزنٹیشن

ان مزید اچھی جھنگوں کو حسب پند اپنے ہونے چاہوں یا پاستا کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: تین سے چھ منٹ | پکانے کا وقت: تین سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

جسٹن کری چکن

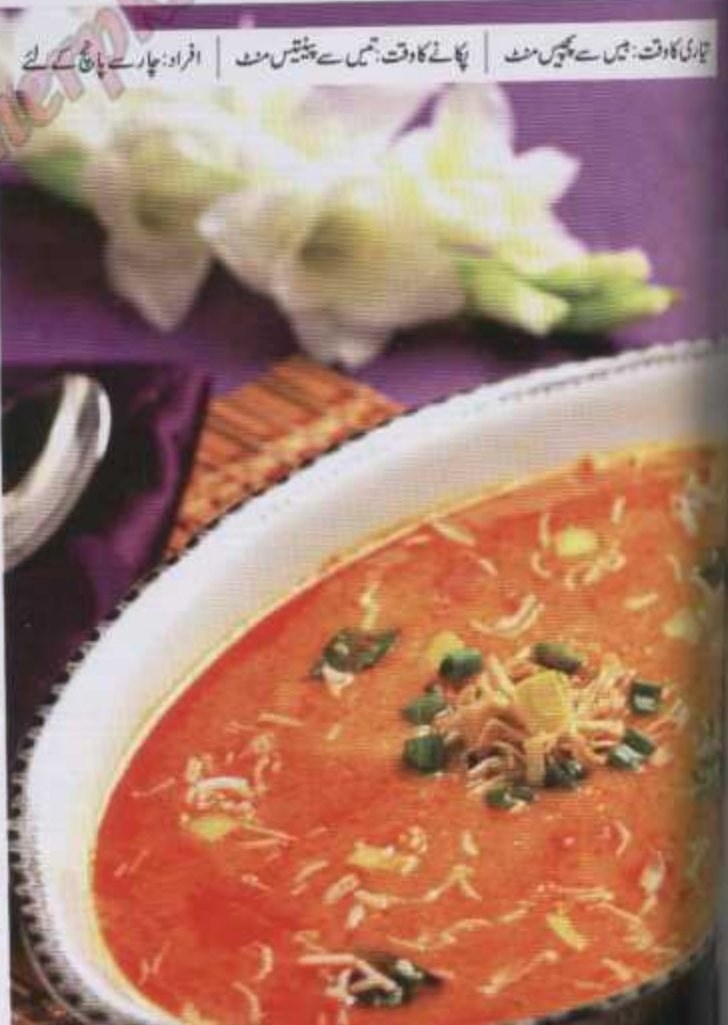
اجزاء	تعداد	تعداد	تعداد
چکن	آدھا کلو	آلو	دو عدد درمیانے
چاول	آدھی پیالی	نماری	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا پائے کا بیج
پسپا ہو آسن	ایک کھانے کا بیج	گرم مصالحہ پسپا ہوا	آدھا پائے کا بیج
پیاز	ایک عدد	کڑی پیٹے	چھ پیٹے
گاڑ	دو عدد	ڈال ڈا کوکھ آمل	تین سے چار کھانے کے بیج

ترکیبے

- چکن کو دھو کر پالنے رکھ دیں، پیاز، آلو اور گاڑوں کو کٹ کر لیں
- جب چکن گھنے پر آجائے تو اسے بخنی سے نکال کر پڈیاں طیعدہ کر لیں اور چکن کو دو پارہ چھلکی میں ڈال دیں اور ساتھ ہی آلو اور گاڑ کے ہونے کا چرچہ شامل کر دیں
- فرائنیک چین میں ڈال ڈا کوکھ آمل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہری فرنی کریں اور اس میں بہن نماری اور چاول ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- نماری گھنے پر اس کچر کو چکن کی بخنی میں ڈال دیں، نمک، کالی مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر پھل آگ پر دم پر رکھ دیں

پیریزنٹیشن

چاول کھل گھنے پر اسے گرم گرم پیالوں میں نکال لیں اور لہوں ڈال کر اس منظر ووش کا لطف اٹھائیں





گلیز ڈھپکن ونگز

اجزاء	ادھا کلو	ادھا کلو	حسب ذائقہ	ادھک اسیں پنا ہوا	کئی ہوئی لال مرچ	برائون شوگر	ادھک اسیں پنا ہوا	کئی ہوئی لال مرچ	برائون شوگر	ادھک اسیں پنا ہوا	کئی ہوئی لال مرچ	برائون شوگر
چکن ونگز	ادھا کلو	ادھا کلو	حسب ذائقہ	ادھک اسیں پنا ہوا	کئی ہوئی لال مرچ	برائون شوگر	ادھک اسیں پنا ہوا	کئی ہوئی لال مرچ	برائون شوگر	ادھک اسیں پنا ہوا	کئی ہوئی لال مرچ	برائون شوگر
پالک	ادھا کلو	ادھا کلو	حسب ذائقہ	ادھک اسیں پنا ہوا	کئی ہوئی لال مرچ	برائون شوگر	ادھک اسیں پنا ہوا	کئی ہوئی لال مرچ	برائون شوگر	ادھک اسیں پنا ہوا	کئی ہوئی لال مرچ	برائون شوگر
نمک	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	ادھک اسیں پنا ہوا	کئی ہوئی لال مرچ	برائون شوگر	ادھک اسیں پنا ہوا	کئی ہوئی لال مرچ	برائون شوگر	ادھک اسیں پنا ہوا	کئی ہوئی لال مرچ	برائون شوگر

تکریبے

- چکن ونگز کو صاف دھو کر دو کلو میں کٹ لیں اور ان کو ادھک اسیں پنا ہوا، نمک اور ایک پیالی پانی ڈال کر پالنے رکھ دیں۔ پھلی آٹھ پر پکاتے ہوئے جب گھنے پر آجائے تو چھبے سے اتار لیں اور چھنی کو چھان کر نکال لیں۔
- پالک کو صاف دھو کر اچھے ہونے پانی میں ڈالیں اور تین سے چار منٹ بعد اس پر ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ چھنی میں رکھ کر خشک کر لیں اور ہار ایک چوب کر لیں۔
- چین میں ڈالہ اور گلیز آٹھ پر فرائی کر کے نکال لیں۔ چھرا ہی چین میں میدہ ڈال کر بھوسیں اور خوشبو ڈالنے پر اس میں چھنی اور کریم شامل کر دیں۔
- کڑوی کے چھبے سے اچھی طرح ملائیں اور ساتھ ہی پالک اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں۔
- فرائنگ چین میں مارجرین یا چھن کو پگھلا کر اس میں ایلے ہونے چکن ونگز کو فرائی کریں۔ جب ان کی رنگت سہری ہونے لگے تو کئی ہوئی مرچیں بہو یا ساس اور برائون شوگر ڈال کر پھلی آٹھ پر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن

پالک میں پالک کریم ساس نکال کر اس پر گلیز ڈھپکن ونگز رکھیں اور گرم گرم کریم پالک بریلے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

گامبر کے احباب والا گوشت

اجزاء
گوشت

آدھا کلو

پیاز

ایک عدد برمانی

سرکہ

آدھی پیالی

گاجر

دو عدد

بھنی ہوئی ال مرچ

بری مرچیں

چار سے چھ عدد

لہک

حسب ذائقہ

ہلدی

دو لٹرا کھوڑا آئل

پارگانے کے کچھ

بھن کے جوئے

چار سے چھ عدد

ٹاپت رانی

آدھا پیالے کا کچھ

پارگانے کے کچھ

اورنگ پٹا ہوا

ایک کمانے کا کچھ

کھوٹی

آدھا پیالے کا کچھ

ترکیب

- پار یک ٹی ہولی پیاز کو (دو لٹرا کھوڑا آئل) میں خرائی کر لیں۔ پھر اس میں اورنگ لہک، ال مرچیں اور گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- گوشت کی لہک تھوڑی بھونے پر اس میں ڈال دھ سے دو پیالی پانی ڈال دیں۔ دو پیالی آبی پر پکاتے ہوئے اہل آنے پر آج بلی کر کے ڈھک دیں
- گاجروں کو صاف دھو کر پھیل لیں اور ان کی پار یک سلاسکاٹ لیں۔ لہک اور ہلدی لگا کر کھوڑا بری پیاز کر لیں
- چائے میں سرکہ لہس، بری مرچوں کو صاف دھو کر چر لگا لیں لہس کے جوڑوں کو اور میاں سے کٹ لیں اور رانی اور کھوٹی کو ٹونا کوٹ لیں۔ ان تمام چیزوں کو سرکہ میں ڈال دیں۔ آخر میں گاجری سلاسکاٹ سرکہ میں ڈال کر اچھی طرح دھ لیں
- گوشت گھنے پر آجائے تو اسے اچھی طرح بھون لیں اور اس میں گاجر کا تیار کیا ہوا چاڑا ل کر ملا کر کہہ پر کھدیں

پیورینٹیشن خض براہوں کے ساتھ اس منگوا پور گوشت کا مزہ لیں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکائے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



ساؤتھ انڈین فرائیڈ چیکن

اجزاء	آدھا کلو	انڈا	ایک عدد	دو سٹراٹز ساس	ایک کھانے کا کٹی	ڈال روٹی کا چھرا
چیکن بریسٹ	حسب ذائقہ	کالی مرچ تین ہوتی	ایک چائے کا کٹی	بری مرچیں	تین سے چار عدد	حسب ضرورت
نک	چار کھانے کے کٹی	چلی ساس	دو کھانے کے کٹی	فریش کریم	دو کھانے کے کٹی	حسب ضرورت
مید						

ترکیبے

- چیکن کو صحت مند اور ذریعہ فرحانہ بنائیں۔ چیکن کے چوکور ٹکڑے کر لیں۔ بری مرچوں کو باریک چیس لیں پھر اس میں نمک، کالی مرچ، چلی ساس اور دو سٹراٹز ساس ملا لیں
- اس پھر سے چیکن کو میرینٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر چیکن کو فریج سے نکال کر اس میں ٹھنڈی کی ہوئی کریم ملا لیں
- چیکن کی بوتلوں کو پستلے مید سے میں رول کریں پھر پھینچنے والے انڈے میں ڈبوئے ہوئے ڈال روٹی کے چورے میں تھیر لیں اور گرم ڈال ڈال کو کٹ آؤس میں مہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار چیکن کو سٹراٹز ساس اور ریڈ کرٹن (ڈال روٹی کے چھوٹے ٹکڑے) کے ساتھ گرم گرم پیش کریں

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



اوگریشن پوشیٹو

اجزاء

آلو	آدھا کلو	لہسن کے جوئے	حسب ذائقہ	تازہ دال مرغیں	دو سے تین عدد	دو سے تین عدد	ایک پیالی
شیر	چوتے آٹھ عدد	پنچن پاؤڈر	دو سے تین عدد	میدہ	دو کھانے کے کچے	چنے رچی	ایک پیالی
سبز	ایک پیالی	کالی مرچ گدڑی پسٹی ہوئی	ایک کھانے کا کچھ	اجروئن	آدھا چائے کا کچھ	ماجرین یا کھن	دو کھانے کے کچھ
بروکولی	ایک پیالی		ایک چائے کا کچھ	تھائم	آدھا چائے کا کچھ	دال کھانے کا کچھ	دو کھانے کے کچھ

ترکیب

- آلوؤں کو پھیل کر مونے کھلے کاٹ لیں، بروکولی کے چھوٹے چھوٹے پھول علیحدہ کر لیں
- فرائنگ چین میں آدھی پیالی پانی میں پنچن پاؤڈر ڈال کر ہائے رکھیں اور پال آنے پر اس میں آٹکے کھلے، بروکولی اور سبز دال دیں
- ذہک کر پانی خشک ہونے تک پکا لیں اور جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو کالی مرچ چھڑک کر چوبے سے اتار لیں۔ پھیلا کر تمام سبزیوں کو خشک کر لیں، خیال رہے کہ آلو کے کھلے ٹوٹے نہیں
- دہانت ساس بنانے کے لئے فرائنگ چین میں ماجرین یا کھن کے ساتھ کھیلے ہوئے پنچن اور میدہ کو بھجیں۔ اس کی رنگت سنہری ہونے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دال شامل کریں اور کھڑکی کے کچے سے ملائے جائیں
- پاکا سا کارما ہونے پر چوبے سے اتار لیں۔ اس میں ہارک کئی ہوئی لال مرچ، لہک، اجروئن، تھائم اور کھن کیا ہوا پیاز ڈال کر ملائیں
- شیشی کی ٹانگ ڈش میں دو سے تین کچھ دہانت ساس پھیلا کر لگائیں پھر اس پر کتے ہوئے شیر و سبز دال اور بروکولی ڈال دیں۔ پھر آلو کے کھلے پوری ڈش پر پھیلا دیں اور آخر میں دہانت ساس ڈال دیں
- ۱۱۰ ک 180°C پر گرم کر لیں، تیار کی ہوئی ڈش کے اوپر دال کھانے کا کچھ چھڑک کر اوون میں رکھ دیں۔ دس سے بارہ منٹ بعد جب سنہری ہونے پر آجائے تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن

بارک تبادا تازہ پائے چھڑک کر گرم گرم پیش کریں

تیار کی کاؤت: ہمیں سے بچیں منٹ | ٹیکنگ کاؤت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

خشخاش کا حلوہ

اجزاء

چھ سے آٹھ عدد	چھوٹی الائچی	ایک بیانی	خشخاش
حسب پسند	چاندی کے ورق	ایک بیانی	بادام
ایک بیانی	۱۱۱ VTF & جتی	دو بیانی	جینی
		دو بیانی	۱۱۱

ترکیبے

- خشخاش اور بادام کو ٹکڑے ٹکڑے دھنڈے سے پانی میں بھگو کر رکھیں، پھر ۱۱۱ سے تین مرتبہ پانی پھینکتے ہوئے اسے صاف دھو لیں
- خشخاش کو پانی سے چھان لیں، بڑے میں ایشیا بچھا کر اس پر پھیلا کر خشک کرنے رکھ دیں
- بادام کو پھیل لیں، پھر بادام اور خشخاش کو ملا کر ہر ایک میں لیں
- ۱۱۱ دھوکا پائے کر گھس اور اس میں بھی ۱۱۱ الائچی ڈال کر تین سے چار منٹ پکا لیں
- جین میں ۱۱۱ VTF & جتی ڈال کر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں خشخاش اور بادام کا پیسٹ ڈال کر اتنی دیر چھوڑیں کہ خوشبو آنے لگے
- خوشبو آنے پر اس میں جینی ڈال کر دس منٹ تک چھوڑیں اور آخر میں اس میں ۱۱۱ دھکا لیں۔ پھر اتنی دیر چھوڑیں کہ حلوہ کا ڈھما ہو جائے

پیریزنٹیشن

ملوے تو پونے سے تار کرنے میں پھیلا کر نکال لیں اور چاندی کے ورق سے سجا کر گرم گرم نوش کریں



تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چھ سے سات کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چھ سے سات کے لئے

بند گو بھی کی کھیر

اجزاء

۱۱۱	ایک لیٹر	کنڈینسڈ ملک	ایک بیانی
پادل	ایک بیانی	چھوٹی الائچی	چار سے پانچ عدد
بند گو بھی	ایک بیانی	بادام پستے	حسب ضرورت
جینی	ایک بیانی	۱۱۱ VTF & جتی	دو کھالے کے کھج

ترکیبے

- خوشبو دار بنانے ہوئے پادلوں کو غسل کے صاف کپڑے سے اچھی طرح پونچھ لیں۔ ایک کھالے کا کھج
- ۱۱۱ VTF & جتی کا کرنا پتے ہوئے ۱۱۱ دھکا لیں اور کھالے کو پختہ کر دیں۔ دھنڈے دھنڈے سے پانی چھان لیں
- بند گو بھی کو ہر ایک میں لیں۔ الائچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں اور بادام پستوں کو ہر ایک کاٹ لیں
- فریجنگ جین میں ایک کھالے کا کھج ۱۱۱ VTF & جتی ڈال کر اس میں الائچی اور بادام پستے ڈال کر کوٹ لیں
- لیں، پھر اس میں بند گو بھی ڈال کر اتنی دیر فریج کریں کہ وہ اچھی طرح نرم ہو جائے
- فریج کی ہوئی بند گو بھی کو ۱۱۱ دھکا لیں اور اس سے بارہ منٹ پکا لیں اور جب گھٹنے پر آ جائے تو جینی اور کنڈینسڈ
- ملک ڈال کر اچھی آج پڑھک کر پختہ کر دیں (گھیر کے اندر کھج ضرور رکھیں تاکہ کھال کریں سے باہر نہ آئے)

پیریزنٹیشن

اچھی طرح گاڑھی ہوئے پردوں میں نکال کر فریج میں رکھیں اور دن بھر ٹھنڈی ہونے پر پیش کر کے مہمانوں سے ترغیبیں



ڈال ڈال

کادسترخوات



مہبشی حلوہ

اجزاء

نکاتہ آسک آگوری پاؤڈر	150 گرام	لیوں کانس	ہارکسانے کے بیج	اندرت	سیب
دو لیٹر	چینی	آدھا کلو	پانی	آدھا کلو	آدھا کلو
300 گرام	پاکھنی رنگ	ایک چوٹائی ہائے کاجی	ڈال ڈال VTF	ایک بیانی	ایک بیانی

تذکیبے

- نکاتہ کو پانی میں ڈال کر بیچ چلاتے ہوئے اچھی طرح غسل کر لیں پھر اس میں چینی ڈال کر ملا لیں
 - دو لیٹر آگوری پاؤڈر اور اہال آنے پر اس میں نکاتہ سے کاجی اور ڈال ڈال کر ملا لیں اور کھلی آج پر پختہ رکھ دیں
 - اندرت کی گری کو صاف کر کے اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
 - دو لیٹر پختہ ہونے جب گاڑھا ہونے پر آجائے تو لیوں کانس ڈال کر آج تیار کر دیں اور پختہ کر بیج کی شکل کا ہو جائے تو آج اور بیانی کر کے مستقل بیچ چلاتے رہیں
 - یہ پختہ ہونے جب ڈال روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے تو ڈال ڈال VTF بیج ڈال کر بیچنا شروع کریں
 - اندرت کی گری اور پاکھنی رنگ ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور کھلی ملیدہ ہونے پر چوبیس سے اتار لیں
- پوری نشیخے پختی کی ہوئی ٹرے میں پھیلا کر نکالیں اور اندرت کی گری سے سجا کر موسم سرما میں لطف اٹھائیں۔



ریڈرز رسیپس
کوئٹیسٹس ونر
کراچی سے فائزہ بی الدین قرار پائی ہیں

فش بوٹی تگ

اجزاء	مچھلی	آدھا کلو	بروکولی	کئی ہوئی ال مرغ	ایک چھوٹا پھول	تین	دو کھانے کے چمچ
تک	حسب ذائقہ	سینے کی کارن	سرکہ	دو سے تین عدد	دو سے تین عدد	2013 کوکب آئل	حسب ضرورت
اورک آہن پہاڑا	ایک چائے کا چمچ	آلو	سویا ساس	دو عدد	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- مچھلی کی چوڑی بونیاں کر لیں، گاڑ، سینے کی کارن اور آلو کے بھی چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، بروکولی کے چھوٹے چھوٹے پھول ٹیڑھ کر لیں
- ایک پیالے میں تک، اورک آہن، ال مرغ، سویا ساس اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس میں مچھلی کو میسرینٹ کر کے رکھ دیں
- آلو، بروکولی اور گاڑ کے ٹکڑوں کو پانچ منٹ کے لئے ابال کر نکال لیں
- مچھلی کو مصلے کے نکال کر اس پر تین چھڑکیں اور اسے تین سے چار کھانے کے چمچ 2013 کوکب آئل میں سفیری فرائی کر کے نکال لیں
- پھری مصلے میں بزیوں کو رول کر کے 2013 کوکب آئل میں فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

بچوں کو خوش کرنے کے لئے ان تمام چیزوں کو شائک آئیکو پر لگا کر اس تگہ ایت بھری ڈش کا لطف اٹھائیں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فراہنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

فائزہ بی الدین کا تعارف

آپ کا بچہ آتش کی جانتا اور نت سے کھانوں کا شوقین ہے۔ جس کے لئے دو صحت بخش اور
رنگارنگ ریسپورسوجن ہیں۔ انہوں نے مچھلی کو مختلف انداز سے سفینی تھے بنا کر اس کی
لذت اور پیش کو متجان کر دیا ہے۔ آپ بھی آزما لیں۔



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا کادسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ پس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا کادسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔



ڈالڈا کا کادسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/1,650 Rs. میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کادسترخوان

سیکریٹیشن فارم

Name: _____

Address: _____

Phone No: _____ فون نمبر Gift 1 2 3

Email: _____ ای میل

سیکریٹیشن فارم اور چیک / بینک ڈرائٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں

اس فارم کی فونو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc. فلور کلفٹن سینٹر، خیابان رونی، بلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6



لہور (ڈرائٹنگ)، 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3680، کراچی، پاکستان

www.daldalfoods.com ویب سائٹ: daldal.advisory@daldalfoods.com (ای میل)

یہ جوتے ہیں پہننے کے

کیک نہیں ہیں کھانے کے

انوکھی نسل کی رپورٹ کے مطابق ڈیزائنرز Chris Campbell نے کیک بنا کر جوتے تیار کئے ہیں۔ ایک آدھ گھنٹے میں صرف آرائش کے لئے دوکان کے شو ریک میں رکھا جاسکے بلکہ دو راتوں ایسے جوتے بنا سکے ہیں جن کے ڈیزائن پیریز، پٹر کریم اور چیکے کر کے چاکلیٹ سے مشابہ ہیں۔

پہننے میں کیک ہائی نسل سینڈلز ہیں جنہیں ایک شوٹنگ می ٹیم فروخت کے لئے رکھا گیا ہے۔

Chris کے ہارے میں فیشن کے

مطلوبوں میں مشہور ہے کہ وہ جوتوں

کی صنعت میں انقلاب لانے کا جنون

رکھتے ہیں۔ اپنے کام کو مہارت اور فوش اسلوبی

سے اہم سمجھتے ہیں۔ آپ کھانوں میں جیسے کچان بڑے شوق سے کھاتے

ہیں اور خامس کرا کیک تو کسی بھی وقت کھا سکتے ہیں یعنی کھانے کے نام پر کیک

اسے ادا جانے کو اپنی سہولت پر جیت کر سکتے ہیں۔ اسی عادت کے سبب انہیں

اپنے شو کی ہر چھوٹی بڑی جوتی کا انوکھی طرز ہے۔ مگر کوئی سوچ بھی نہیں سکتا تھا

کہ وہ جوتوں پر کیک کی مہیرا اتار کر بے Tiste کالوں بھی دکھا کر بروکر سیں

کے۔

کہتے ہیں کہ جوتوں کو اصلی کیک پیدا دکھانے کے لئے انہوں نے کیک فوڈ

مشافہ یا کیک بیک سے انگریز رنگوں کا استعمال کیا ہے۔ یہ جوتے اصلی

کیک نہیں ہیں لیکن ان جوتوں پر استعمال ہونے والی کوکیز اور جوتوں

بہت جادو بہ نظر ہیں یعنی اس قدر رکھائیں دیکھتے ہی منہ میں پانی بھر آئے۔

یہ سہولتی حقیقت میں Chris کیک کی مختلف قسموں جن میں Sponge

اور Red Velvet Cakes • Ice Cream Sundaes • Cake

Ginger Bread کی اشکال بنائی گئی ہیں یہ سہولتی کیک سے قریب

تر ہیں۔

Chris نے اس انوکھی حقیقت سے متعلق پوچھے گئے ایک سوال کے جواب

میں انہوں نے بتایا کہ کیک کی تقسیم سے آراستہ کئے جانے والے جوتوں کا

خیال یوں آیا کہ بیشتر خواتین کیک پہن کر جوتے پہننے لگیں گی کیک پہننا پسند

ہیں۔ میں نے سوچا کہ ایسے جوتے بھی بنائے جاسکتے ہیں۔ میں نے اسی

خیال کو ذہن میں رکھ کر یہ جوتے ڈیزائن کئے۔ ہم نے سادہ جوتے بنا کر

انگریز رنگوں کی مدد سے ان جوتوں کی آرائش کیک جیسی کر دی ہے خواتین

نے خرید کر پہنا اور گھسا پہننے کی قیمت اور دادوں وصول ہو گئیں۔

29 سالہ Chris فوڈ نے اسے متعلق رکھتا ہے اور لوگ کہتے ہیں کہ اس میں

جائگہ آرٹسٹ بننے کی بھرپور صلاحیتیں ہیں مگر وہ صرف جوتے ڈیزائن کرنا
چاہتا ہے۔ کیک سیریز کے بعد وہ کوئی اور اختراع کیسے کرتا ہے اور کیا جوتے بناتا
ہے وہ کہہ نہیں کہہ سکتے لیکن ہے وہ چند برس بعد جوتوں کی صنعت کے اپنے عہد
کا کارخانہ ساز ڈیزائنر شوٹنگ میٹر کھائے۔ فی الحال تو اس نے کیک کھانے کی
شوٹنگ خواتین کے دل جیت کر ہر اس خانی کروائے ہیں۔

اس سال کیسے لان پرنٹس آئے ہیں؟

ماہیہ ناز لان ڈیزائنرز کی رائے

پارٹس کی ہندسہ، ہلا ڈیزائننگ، سٹریٹ ویئر، رنگ اور فیکٹوری جیسی سب سے زیادہ مہلک چیزیں اس سال کے فیشن میں ہیں۔ ہلا ڈیزائننگ سب سے زیادہ مہلک چیز ہے۔ ہم ہر روز سڑکیں شہرت سے بھر چکے ہیں۔ ہلا ڈیزائننگ کے لئے فیشن میں سے تیار کرتے ہیں۔ پاکستان کے چند مشہور ڈیزائنرز کی آپ سے بات چیت سے ہم یہاں فیشن ڈیزائننگ کے بارے میں سب سے زیادہ مہلک چیزیں کو فیشن آئیڈیل بناتے ہیں۔ فیشن کے لئے کڑی لان (نرم و ماتم مٹی کی کپڑے) کی کٹائی سمیت اس سال کے فیشن میں کڑی لان کے لئے کپڑے اس وقت کو بڑے فیشن کا اظہار کرتے ہیں۔ خاص طور پر ہلا ڈیزائننگ میں آج شروع ہوئی ہے اور اس کی فیکٹوری سب سے پہلی ہے۔ کڑی لان کے فیشن میں ہلا ڈیزائننگ سے امیدیں بڑھ رہی ہیں۔ اس سال لان میں کیسے مختلف فیشن متعارف ہوں گے۔



ثانیہ مسقطیہ
نو جوان ڈیزائنرز اس سب سے زیادہ مہلک چیزوں ہی کے لئے نہیں بلکہ ہر عمر کی خواتین کے لئے بھوکھ خاص رنگ اور خاص ہینڈل سے کر آ رہی ہیں۔ ان میں چھوٹا سائز سے لے کر بڑے سائز تک سبھی طرح کے فیشن ہیں۔ ہم ہمیں منظر پر سیاہ و سفید اور روشنی کے تضاد کو بڑے لکیٹل دے کر بھوکھ خاص فیشن بنانے ہیں۔ نئے نئے ہر کھانٹ کا فیشن اسٹائل بننے پر نہیں لگے گی۔

لباس کی تراش خراش کیسی ہوگی؟

مختصر لمبائی کے کرتے اور پست جینس اس لئے رہنمان کے مطابق تیار کئے جائیں۔

”آپ اپنی تشہیری ہم کے پس منظر کی کوئی بات بتانا پسند کریں گی؟“

”بالکل... ہم کی ماہیہ اپنی فیشن شوٹ کرنے کا ارادہ کر چکے تھے۔ ماڈل سے بھی بات چیت ہو چکی تھی۔ سٹیڈی اور پینچاس ماڈل نے ہم سے سفارش کرنی تو چند گھنٹے پہلے ہم نے برازیل کی ایک ماڈل سے قراری لینا جا کر ہی رابطہ کیا۔ اسات گریٹ ماڈل Grabi کے لباس کی فیکٹ درست کی تاکہ ٹیڈیم دیکھنے والوں کو کسی کی احساس نہ ہو۔“

مائیکرو میڈ

گزشتہ چند برسوں سے لان کی صنعت میں ڈرامائی کامیابی حاصل کرنے والی اس ڈیزائننگ نے سہ ماہی فیشن میں بہترین فحری فیشن سوٹ اور ڈو جین کے کھلے کپڑے سے متعارف کرائے ہیں۔ مائیکرو میڈ، مختلف کٹائیوں میں یکسانیت اور فٹنی ہم آہنگی رکھنے والی وہ سٹیبل ہیں جنہوں نے اس سال ماڈل صاحبان کو اپنا بڑا ٹیسٹ دیا ہے۔

”آپ کی اختراع اس سال کیا رنگ لے کر آ رہی ہے؟“

”پاکستان کی ثقافت اور روایت خاص برصغیر اور دکھارتک ہے جس نے ہمیں تحریک دی۔ انہر اینڈری اور ہینڈل میں کوشش کی ہے کہ چھپنے پر سے متعارف ہونے والی کسی برانڈ لان میں مشابہت نہ ہو۔ رنگوں میں شوٹی اور ملاہیت کا اثر آپ بھی محسوس کریں گی۔ اس میں شوٹنگ ٹیکنوں تحریک رنگ بھی ہے اور گلابی سے عنائی تک کے مختلف شیڈ رنگی، ہمارے دوپٹے اس بار ایک رنگی سے لے کر دکھار اینڈری تک لامحدود کپڑوں رکھتے ہیں۔ سٹائل کے طبعیات ہیں سگریٹ جینس اور کم لمبائی کی جینس دستیاب ہیں۔“





عائشہ فاروق ہاشمی

کمال لان کے برائے ساتھ عائشہ فاروق ہاشمی کا رشتہ دیکھنے برس ہی استوار ہوا ہے۔ کمال لان دیگر برائے کے مقابلے میں عمدہ و محرک رکھتا ہے۔ عائشہ نے بھی اس سال قہنی لینڈ میں اپنی شخصی فلم شہرت کی بے اندازان کی ماڈل ٹاکس فرمائے ہیں۔

”ہم نے سلسلے سلسلے اور ان سلسلے دونوں کپڑوں کے ساتھ Kimono Sleeves Tassels اور لکڑی انڈری کی کچھ ٹیبلٹہ چلیاں دی ہیں جسے جیسے چاہیں آپ اپنا لباس خاص بنا کر سکتی ہیں۔“

زارا شاہجہاں

زارا ایسی کھلتی ڈیزائنرز ہیں جو کسی بھی عورت کے ہمالیاتی تھکے گوشوں کو سنبھالتی ہیں اور اپنے ڈیزائن کردہ لباس میں ہر طبقے کی عورت کے لئے کچھ خاص اہتمام کرنا جوش نظر رکھتی ہیں۔

”آپ کی نظر میں لان کے لباس ہماری ضرورت ہیں یا پر قہش طرز زندگی کی علامت؟“

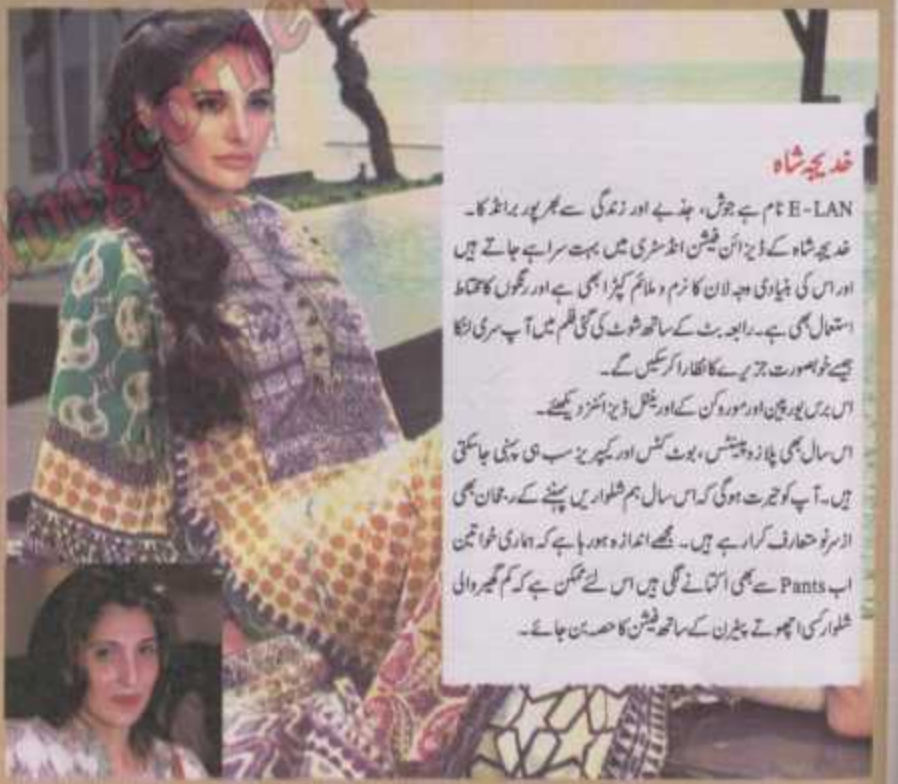
”یہ فطرت اور آرام دو کپڑے موسم کی ضرورت ہیں لیکن جب ہم پیچھے ہٹتے ہیں تو اس مقصد کے لئے اسٹائل تو لاہمارا حق بنتا ہے۔ خوش انداز، خوش اور خوبصورت نظر آنے کے لئے میرے لئے انتخاب میں آپ کو پیشانی ٹون اور اداوی سندھ کی تہذیب اور ثقافتی رنگ ملیں گے۔ مجھے ذاتی طور پر پھولدار لٹوک پسند ہے۔ اسی طرح کچھ ہندوستانی نقش اور خدو خال بھی نظر آئیں گے۔“



خدیجہ شاہ

LAN-E-24م ہے جوش، ہڈی اور زندگی سے بھرپور برائے کا۔ خدیجہ شاہ کے ڈیزائن فیشن انڈسٹری میں بہت سراہے جاتے ہیں اور اس کی بنیادی وجہ لان کا نرم دھام کپڑا بھی ہے اور رنگوں کا حساب استعمال بھی ہے۔ رابو بٹ کے ساتھ شوٹ کی گئی فلم میں آپ سری لانکا جیسے خوبصورت جزیرے کا نظارہ کر سکیں گے۔ اس برس پورچین اور سووکن کے اور نقش ڈیزائنز دیکھئے۔

اس سال بھی پلازہ شیش، رپٹ کٹس اور کپڑے سب ہی پہنی جاسکتی ہیں۔ آپ کو تحریر ہوگی کہ اس سال ہم شلواریں پہننے کے رفحان بھی اذرفر حصارفہ کر رہے ہیں۔ مجھے اندازہ ہو رہا ہے کہ ہماری خواہشیں اب Pants سے بھی اکتانے لگی ہیں اس لئے ممکن ہے کہ کم گھروالی شلواریں اچھوتے پیرن کے ساتھ فیشن کا حصہ بن جائے۔



خبردار، ہوشیار، مینی کیور وائرس بھی پھیلاتا ہے

مینی کیور کے اوزار بھی HIV کے وائرس منتقل کرتے ہیں



پابندی سے پار جا کر مینی کیور بیٹی کیور کرائے والی خواتین کو اختیار کرنا لازم ہے کیونکہ پچھلے دنوں مینی کیور کے آریے 22 برس کی خاتون میں HIV کی منتقلی نے ماہرین کو حیران کر دیا کیونکہ اس سے قبل اس کے اسباب میں خون کی منتقلی یا پوشیدہ تعلقات کو قرار دیا گیا تھا۔

اس کیس کے بعد ماہرین نے پار جانے والی خواتین کو خبردار کیا ہے کہ وہ مینی کیور کے استعمال سے اور ان کے استعمال سے گریز کریں اگرچہ اس انگلیوں کے شعرات کم ہوتے ہیں لیکن یہ توشیح کا باعث ہو سکتے ہیں۔

برقی ایڈز سرچ کی روایت سے متعلق اس خاتون میں ایچ آئی HIV تشخیص کیا گیا تھا۔ ماہرین کے مطابق خیر تعلقات کی وجہ سے 2014 سے لیکن اس خاتون نے ایسے کسی بھی عمل سے انکار کئے ہوئے تھا کہ اس نے اپنی کزن کے مینی کیور اوزاروں سے مینی کیور کر لیا تھا جس میں HIV

پوزیٹو تشخیص ہوا تھا۔ اس خاتون کے خون کے تجزیے سے ثابت ہوا کہ اس میں تقریباً دس برس قبل یہ وائرس منتقل ہو چکا تھا۔ مزید تحقیقاتی تجزیوں سے مطابق دونوں مریضوں کے وائرس ایک ہی آبادی اعداد سے منتقل ہو سکتے ہیں۔ ان تجزیوں کی روشنی میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ یہ وائرس مینی کیور اوزاروں سے منتقل ہوا۔

ڈاکٹر برین فوسلے کے مطابق اس کیس کے بعد اب بہت سے لوگ ایسے مریضوں کو چھوتے ہوئے مینی کیور اوزاروں سے گریز کریں گے لیکن نہ جانے لیکن یہ یاد رکھنا چاہئے کہ عام مریضوں سے HIV منتقل نہیں ہوتا۔ یہ ایک دوسرے کے برتن اور کھانے پینے کی چیزوں کے استعمال سے ہوتا ہے۔

مینی کیور کے اوزاروں سے وائرس کا ناقابل انوکھا واقعہ ہے۔ البتہ اس میں واضح امکان ہے کہ ان اوزاروں کے ساتھ ساتھ مریضوں کو ڈرمنگ ہوک اور خون پینے کی جہ سے یہ وائرس خون اور خون پھیلا۔ اسی لئے کہا جاتا ہے کہ جس طرح پروفیشنل اینڈسٹ اپنے آلات کو اسٹریلائز کرتے ہیں اسی طرح مینی کیور سے شعرات و خواتین کو بھی یہ اختیار کرنی چاہئے کیونکہ خون سے خون کا رابطہ ڈرگ، ٹیٹو، ایکو ٹیگر، مینی کیور یا نیا خون چھانسنے یا مینی کیور کے کسی اوزار کے ذریعے ہی کیوں نہ ہو اس سے چھانسنے۔ HIV اور HIV ٹیکسٹ سٹاپ ہے۔

ڈاکٹر برین نے مزید بتایا کہ ان مہلک امراض کے علاوہ بھی دیگر عام وائرس اور بیکٹیریا ان اوزاروں سے پھیل سکتے ہیں۔ Terrence Higgins Trust کے میڈیکل ڈائریکٹر ڈاکٹر ہائیگن کہتے ہیں "یہ بہت ہی غیر معمولی کیس ہے جس میں انگلیوں کا ذریعہ مینی کیور کے اوزار ہیں لہذا یہ سبھی پارہا نہیں اوزاروں کی اسٹریلائزیشن کا ضروری عمل نہیں اور یقین نہ آنے والی حالت میں اور کسی دوسرے کسی شخص پارہا کرنا شروع کریں مگر نہ خود آپ اپنا مینی کیور کریں اور ہیں پارہا سے دور"



آئیے کیمیائی اجزاء سے پاک ویکس بنائیں

فالتو بالوں کو ماحول دوست اشیاء سے نجات دلائیں

بسا اوقات طویل بناویں کے ردعمل کے نتیجے میں ہونے لگی جسم میں ہارمونل سیٹھکاندگیوں کے باعث پورے جسم اور خصوصاً چہرے پر بال نکلنے لگتے ہیں۔ یہ نہ بھی ہوں تو ہونوں کے گرد و نیکس بھی اکٹرا ہوتے ہیں جنہیں قرینڈنگ اور ویکنگ کے طریقے سے دور کیا جاتا ہے۔ اگر کبھی آپ پارلر نہ جاسکیں تو صرف پکن میں جائیں جہاں اشیائے خورد و نوش ہی میں آپ کے صحت کی نگہداشت کے لئے ہر طرح کا قدرتی سامان موجود ہے۔ ذیل میں سادہ انداز میں محفوظ ترین ویکس بنانے کے طریقے درج کئے جا رہے ہیں ہمیں امید ہے کہ آپ ان سے استفادہ کرسکیں گی۔

اجزاء: 30 منٹ کے لئے نکارنے دیں اس کے بعد نکلے ہاتھوں سے چہرے کا مساج کریں اور اسے نیکس میں دو سے تین مرتبہ استعمال کریں جلد کے نکھار کے ساتھ ساتھ قرینڈنگی ہاں بھی صاف ہو جائیں گے۔

کارن فلور سے ویکس بنائیں

اجزاء:

121
پھینی
کارن فلور
ترکیب:

1 عدد
1 کمانے کاٹیج
2 عدد کمانے کاٹیج

اجزاء: ایک پیالی پانی کو ہال لیں۔ آدھی پیالی کے قریب دو جانے تو چنگی بھر پھلری ڈال کر اسے صاف کر لیں۔ چارٹی شکر اور گھسرن کو پلا سا گرم کر کے پانی میں شامل کر لیں۔ شکر اچھی طرح حلایں اور کسی ہمار میں محفوظ کر لیں۔ جب بھی استعمال کرنا چاہیں اسے بائیکر دو بچ پلا سا گرم کر کے لگائیں اور سولے کپڑے یا نکلے کے کپڑے سے صاف کر لیں۔ چہرہ ملائم ہو جانے کا ہال بھی صاف ہونگے اور اڑائی کا بھی خطرہ نہیں رہے گا۔

آئیے مین سے ویکس بنائیں

اجزاء:

تین
ہالائی 111111
ہلدی

10 کمانے کے تیج
1 کمانے کاٹیج
1/3 کمانے کاٹیج

ترکیب:

ان تمام اشیاء کو اچھی طرح مکس کر لیں۔ پیٹ بن جانے کا اسے چہرے کے

پپتے سے ویکس بنائیں

ترکیب:

حسب ضرورت پپتے کا اچھی طرح میٹل کر کے اس میں آدھی چائے کی تیج کے برابر ہلدی مکس کر لیں پھر اس کو چہرے پر 20 منٹ تک لگا کر چھوڑ دیں اور سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں۔ نکلے میں ایک بار استعمال کرنے سے بھی بہتر



مسورکی وال سے ویکس بنائیں

اجزاء:

1/2 پیالی
2 کمانے کے تیج
2 کمانے کے تیج

ترکیب:

مسورکی وال میں کر پاؤڈر بنائیں۔ اس پاؤڈر میں شہد اور 100 گھنٹی حلایں۔ 20 کمانے کے تیج اور 30 منٹ تک چہرے پر لگائیں نکلے ہاتھوں سے دھو لیں اس کے بعد نرم کپڑے سے چہرہ صاف کر لیں۔ قرینڈنگی ہال اور وہاں لیجھ دیا جائے گا۔

نوٹ: ہلدی مرض اور سس جلدی مال لہائیں اور اسے مشورہ کریں۔

سلاد کے ذائقے کو نیارنگ دیجئے

سلاد کی تیاری میں اب تک مختلف اقسام کی کچی سبزیاں مثلاً مولی، ٹماٹر، کھیر، کھڑی، بیاز، ہری مرچ، چنڈر، ٹلیچم، گاجر ابلے ہوئے سبز، کدنی، پیٹرن، ماوینا اور سفید پتے استعمال ہوتے آئے ہیں۔ بعض اوقات ذائقہ بدلنے کے لئے سلاد میں پھولوں کا استعمال بھی کر لیا جاتا ہے مثلاً اسٹراچیریز، خرپوزے، زیتون اور دوسرے پھل بھی شامل کئے جاسکتے ہیں مگر ابھی تک پھولوں کو سلاد کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان عام نہیں ہوا۔ مغربی ممالک میں پھولوں کی ایسی افادیت دیکھتے ہوئے انہیں خام حالت میں کھانے کا مشورہ دیا جا رہا ہے۔

یاد رکھئے ہیں کہ ان پھولوں سے تیار شدہ سلاد کی ایسی افادیت بھی ممکن ہے۔
جہاں میں ہم چند خوردنی پھول مثلاً Edible Flowers کی افادیت دیکھ رہے ہیں۔

گینڈا Marigold

ان پھول کھل مددگار کئی کئی ہیں۔ کھانے میں اس کا ملا کر مزہ بہتا ہے۔
ان پھول کے کھانے سے صحت بخراں، درگزر، خیر و کشتان، جلد رتیل ہو سکتے ہیں۔ اس میں شامل Biflavonoids (بیوفلاوونوئڈس) صحت کے طور پر کام کرتے ہیں اور خون کی بہت باریک نالیوں ان کے استعمال سے مضبوط ہوتی ہیں۔

گلاب Rose

یہ پھول کا ہر حصہ کھول ہے شربت بھی اس کے عرق سے بنتے ہیں اور
گلاب کی پتیوں کو خشک کر کے جوگن قند چاہتا ہے اس سے تیار ہون کا
طریقہ بھی بہت سے اور لکھا گیا ہے۔
اسی جازوں کے مطابق گلاب کے پھول سے جب چھان بھر جائیں تو یہ
کوئی طبی سرسٹا چھل کی شکل اختیار کرتا ہے جسے Rosehip کہتے ہیں۔
گلاب کے اس پھل کو چھل جاکے تو اس کا ذائقہ ایک ٹھوس پیر
Cranberry سیرا ٹھوس ہے۔ جڑوں کے اور میں اس کا استعمال کی
گولی سے نفاذات ٹھوس ہے اس سے 3 گنا زیادہ فائدہ گلاب کے
اس پھل سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

بنفشہ Viola

یہ اسے میں تمنا ہوتا ہے۔ صحت کے حوالے سے دیکھا جائے تو اس پھول کو
کھانے کا فائدہ ہے کہ اس سے گرمی کی شدت میں جلد کی برقی کم ہوتی ہے
اور تیز سے ٹھنڈا رکھنے میں بھی معاونت کرتا ہے۔ ان پھولوں کی مدد سے
آپ کا سلاد بخیر خوشحالی ہو جاتا ہے اور یہ خوش ذائقہ بھی ہے۔

گادڑ بان Borage

یہ پھول طریب اس پھول کو کھانے کے لئے زکام اور پاداشت بہتر بنانے کے لئے
استعمال کرتے ہیں۔ اسے تیار پھول بھی کہا جاتا ہے۔ گادڑ بان کا ذائقہ کھیر سے
سے ملتا جلتا ہے۔ یہ سوپ میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ گادڑ بان کے پھولوں کا
تیل بھی تیار ہوتا ہے جو سوسنوں کی خرابیوں، سہڑوں، ایگزیر، وسادہ، ہان اپا کی
تلاش اور کئی دیگر پڑھ کے مدد میں بھی اس تیل کو موثر بنا لیا گیا ہے۔

چٹری Pansy

یہ پھول بنفشہ کے قہقہے سے جھنک ہے کھانے میں اس کا مزہ گھاس جیسا ہوتا ہے۔



ہلدی

ایک شفا بخش جڑ

یہ متعدد امراض کا واحد حل ہے

ہلدی برصغیر کے کھانوں کا نہ صرف اہم جز ہے بلکہ اسے گھریلو دوا کے طور پر مختلف امراض میں اکیسہ تصور کیا جاتا ہے۔ زمانہ قدیم سے اسے ہڈیوں کو مضبوط کرنے، جوڑوں کے درد، زخم ورم، نزلہ زکام، پھوڑے پھنسیوں اور بخار کی مختلف قسموں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اب سائنس دان مختلف حوالوں سے اس پر دوسرے پر تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ہلدی کا اہم جز Curcumin بریسٹ ٹیومر کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ علاوہ ازیں دیگر تحقیقات سے بھی ثابت ہوا ہے کہ اس میں اینٹی کینسر خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

کرتی ہے۔ سبب اس کا کپول چھوٹے چھوٹے جسم میں رکھا گیا تو اس نے نہ صرف دوسری کو کم کیا بلکہ باقی ٹیوں کی تقسیم کے عمل کو روک کر مرض کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔ اس کے برعکس غذا میں شامل کی جانے والی ہلدی میں دو اثرات تھے جو کپول کے طور پر ہی جانے والی ہلدی میں تھے۔

سائنسدانوں کے مطابق اس مصلے میں بریسٹ کینسر کے ٹیوں کو غذا فراہم کرنے والے ہارمون کو روکنے کی گھر پر صلاحیت ہوتی ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اگر ہلدی کا استعمال ٹیومر میں کیا جائے تو یہ بریسٹ کینسر میں بہت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ جاپان کے کینسر سرجن اینٹی ٹیٹ کی رپورٹ کے مطابق ہلدی کا استعمال انسانی کینسر کے مریضوں کے لئے بھی بہت فائدہ مند ہے۔

یونانی معالجین اور سکھ ماہرین اس جز کو بڑھتی اور بھائی کے امراض کے لئے اکیسہ خیال کرتے ہیں۔ یہ جلد کے نشان بھی صاف کرتے ہیں۔ صدیوں سے آج تک دہنوں کی رنگت گھمانے اور شادی بیاہ کے سہاقوں پر دوہلا دہن کی مایوں مہندی کی رسم میں استعمال ہوتی ہے۔ ہلدی کی کڑواہٹ پر نہ جانیں اس کے فوائدہ پر دھیان دیں۔ آپ جائیں تو نیم گرم سادے پانی یا دوڑھ میں ہلدی گھول کے پی سکتے ہیں۔ یہ کئی امراض میں شفا دیا ہے۔

کی تقسیم و تقسیم کے عمل میں بھی می واقع ہوئی تھی کیونکہ چھوٹے جسم میں کپول سے Curcumin کی خاص مقدار اس کے خون میں شامل ہوئی تھی جس کے اثرات نے ان کے جسم میں ہلدی کے خلاف پھر بڑھتی ہوئی تھیں۔

اب تک کی جانے والی تحقیق کے مطابق ہلدی میں اینٹی آکسیدنٹ اور اینٹی انفلیمٹری خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ یہ جسم کے اندر پائی جانے والی تکلیف، دماغوں، دوسروں اور سوزش کو مندرج کرنے میں اہم کردار ادا

یو نیورٹی آف Kentucky کے سائنسدانوں نے اس تجربے کے دوران اس پاؤڈر کے عمل پیر کپول تیار کئے جو دوفی میٹر لے تھے اور ان میں 200 ملی گرام سٹوف شامل تھا۔ یہ کپول سرطان زدہ چھوٹے جسم میں داخل کئے گئے اور ان کا معاملہ بطور غذا کے دیا جاتا رہا۔ اگلے چار ماہ کے دوران سب ان روسیوں کی نشوونما کا جائزہ لیا گیا تو کینسر Prevention Research کے مطابق ہلدی والی غذا کا فوری طور پر کوئی اثر نہیں ہوا بلکہ ہلدی والے کپول جسم میں رکھنے سے دوسری کا سائز کم ہو گیا تھا اور ان ٹیوں



نظام ہاضمہ کی سوزش

پہچیدہ علامتیں اور مشکل تشخیص



ہمارا نظام ہاضمہ سے شروع ہو کر مٹن، تھلا کی تالی، معدے سے اور پھر تلی بی آنت سے گزر رہا ہوتا ہے۔ لپچے سے پر جانے والے جسم میں ہے۔ نظام ہاضمہ سے سبک بیماریوں کی تعداد ایک لاکھ 6000 کی ماں ہے۔ ان میں سے چھ ایک ایسی ہیں جو چھوٹی اور بڑی آنتوں کا سبب بنتی ہیں۔ ان میں سے ایک بیماری جو نظام ہاضمہ کے کسی بھی حصے کو متاثر کرتی ہے۔ اسے Crohn's کہا جاتا ہے۔ اس مرض میں پیٹ کا درد اجابت میں خون، بخار، وزن میں کمی، زور پیٹن اور اور تھکاوٹ کے احساس کے ساتھ ساتھ جلد کے خارش اور اس اور بھی کئی علامات ہونا ہوا کرتی ہے۔

مشابہت رکھنے والی بیماریاں

ایسی کئی بیماریاں ہیں جن کی سوزش مختلف اور یہ کے ضمنی اثرات، خواہ مخواہ میں کالوں کی سوزش، استروئید کے گھبراہٹ، نظام کے جراثیم اور وائرس کے آنتوں پر حملے اور کینسر شامل ہیں۔ اگر ابتدا میں اس بیماری کی تشخیص صحیح معلوم نہ ہو پائے تو بیماری بگاڑ پائے کے لئے مختلف اقسام کی اور یہ علاج کی جاتی ہیں۔

کئی بیماریاں بھی روکھتی برداشت نہیں کر پاتے۔ ان میں سے کئی بیماریاں مختلف اقسام کی بیماریاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں جن میں سہلے کی جبری بہت عام ہے۔ اس کے علاوہ کئی بیماریاں ان میں قدرے زیادہ ہوتا ہے جو جڑوں کے علاوہ کمر کی ہڈی کو بے حد متاثر کرتا ہے۔

دماغی مرض میں صرف مدد ہی نہیں بلکہ زبان، دماغی جھالے پر جاتے ہیں نیز نظام ہاضمہ کے اطراف کے اعصاب بھی متاثر ہو جاتے ہیں جن میں سہلے کی سوزش اور خون کا جھنا شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بیماری بڑیوں میں پھر پھر پین بھی پیدا کرتی ہے اور بڑیوں میں سوراخ بن جاتے ہیں نتیجتاً کئی ہی پیٹ سے بھی بڑیاں ٹوٹ جاتی ہیں۔

اختیالی تدابیر

ان میں سے کئی بیماریاں کو جاننے کہ وہ اپنا وزن اور غذا اپنی کا خاص خیال رکھیں کیونکہ ایسے بہت سے دواؤں اور ٹیسٹوں موجود ہیں جو جذب نہیں ہو پاتے اور جسم میں ان کی کوئی واقعہ ہو جاتی ہے۔

جین کے درد کے لئے ہمیشہ نظام ہاضمہ کے اسپیشلسٹ سے رجوع کرنا چاہئے اور جگر کا مخصوص ٹیسٹ LFT کرواتے رہیں۔ گاہے بے گاہے دماغ کا لیول بھی لازمی چیک کروائیں چونکہ یہ مریضیں جی پی، سہلے، دگی وغیرہ آسانی سے جذب نہیں کر پاتے لہذا ان اشیاء کا استعمال قدرے کم کرنا چاہئے۔ دوسری جانب اگر ان کی آنتوں میں رکاوٹ پیدا ہو جی تو پھر کالہ بھر والی غذاؤں کا استعمال بھی کم کرنے کی ضرورت ہے۔

مرگی کی مانند جھلکے لگنا، مختلف دواؤں کی خاص کر B12 کی کمی سے قانچ، سردی اور مایوسی کے امراض عام ہو جاتے ہیں چونکہ یہ بیماری پورے نظام ہاضمہ کو متاثر کر سکتی ہے اس لئے ان جگہوں سے جذب ہونے والے تمام اقسام کے وٹامن میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز خون کے رساؤں کے باعث مریض میں خون کی دماغی کمی بھی ہو جاتی ہے۔

بیماریوں کی چند وجوہات

تباہ کن دگی، گھریلے یا دھڑکی ماحول میں بعض قسم کی ٹیسٹیں، صنعتی فضلے جھانسنے والے علاقے کے درمیان سے گزرتا یا رہائش کا اختیار کیا جانا اور خاندانی بیماریاں بھی اہم وجوہات ہیں۔

یاد رہے کہ 80 سے زائد بیماریاں پیٹ کے درد کے باعث لاحق ہوتی ہیں لیکن ان میں بہت کم تعداد ایسی بیماریوں کی ہے جو دائمی شکل اختیار کر لیتی ہیں یعنی ان کا دورانیہ کئی ماہ پر مشتمل ہوتا ہے جنہیں ہم دائمی یا Chronic کہتے ہیں جبکہ باقی خانے میں خون کی آمیزش کے لحاظ سے بھی بیماریوں کی فہرست خاصی طویل ہے۔ اس لحاظ سے کچھ بیماریاں ایسی بھی ہیں جو ہمارے نظام ہاضمہ کے چند حصوں ہی کو متاثر کرتی ہیں ان میں Inflammatory Bowel Disease یعنی بڑی آنت کی سوزش بھی شامل ہے۔

پیٹ میں شدید درد ہونا، دست اور کچھل، بخار، جھڑوں میں درد، سوجن اور جرب کی خرابی طاری ہونا اس سوزش کی علامتیں ہیں جب ان علامات سے وقتی طور پر آرام ملتا ہے تو جلد پر مختلف اقسام کے دھبے سوراخ ہو جاتے ہیں اور جسم پر خارش بھی ہونے لگتی ہے۔ واضح رہے کہ یہ دھبے اور خارش عموماً مستحکم رہتے ہیں اور پھر کچھ عرصے بعد دوبارہ وہی علامات ظاہر ہو جاتی ہے۔ یہ مرض نو جوانوں میں زیادہ پایا جاتا ہے جن کی عمر 15 سے 30 سال کے درمیان ہوتی ہے۔ اگر یہ مرض بچپن میں لاحق ہو جاتے تو بچے کا قد نہیں بڑھتا۔

پیٹ کے علاوہ یہ بیماری جسم کے مختلف اعصاب پر اثر انداز ہوتی ہے جیسے جلد پر دھبے پڑنا، جسم اور آنکھوں میں خارش، اگر یہ مریض صوب میں نہیں تو روشنی سے ان کی آنکھیں چھریا جاتی ہیں اور یہ آنکھوں کو ہاتھوں سے پھیپانے

”کھانا دل سے پکائیے، ذائقہ اپنے آپ آئے گا“

کوکنگ ایکسپٹ شبانہ محمود کہتی ہیں

شبانہ ملک

پاکستان میں ایک طویل عرصے سے کیونٹی ووکیشنل سینٹرز میں مختلف دیگر ٹیون کے ساتھ ساتھ کھانا پکانے کی تربیت دی جا رہی ہے۔ آج کی کئی سلیسرینی میٹر خواتین نے بھی گاہے بگاہے ان مراکز سے تربیت لی ہے۔ ہماری بیشتر خواتین نے اپنی مٹیوں کو خانہ دار اور سکول بنانے کے لئے ان مراکز سے رجوع کیا اور آج یہ بڑیاں نہ صرف ماؤں بلکہ ان کوکنگ ایکسپٹس کو بھی دعائیں دیتی ہیں کیونکہ انہوں نے معدے کے راستے میں اور سسرال والوں کا دل جیتنے میں ان کی اخلاقی مدد کی ہے۔ آج ان صفحات پر ایسی ہی ایک کوکنگ ایکسپٹ سے ہونے والی ملاقات کا حال پڑھئے جو اپنی ذات میں انجمن تو ہیں ہی لیکن انہیں بہترین متبادل ٹیچر ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔

”میں دراصل سینٹرز میں انکس ٹیچر کے طور پر ہی تھی کیونکہ میں نے انکس میں ماسٹر کیا تھا وہاں مختلف تقریبات اور ساجھیوں کے کپے پر ہانک کر کے لے جاتی تھی۔ اس طرح لوگوں کو میری اس صلاحیت کا پتا چلا۔ اب پھر جب ٹو سٹاپ کورس میں پھر جانا ہوتا تو وہ ہانک اور کوکنگ کی کلاس مجھے دینے لگیں۔ میں نے اپنی خاص شہ جاس مسٹر سے کھانا پکانے کی مہارت حاصل کی اور الحمد للہ میرے خالوں کو بڑی پذیرائی ملی۔“

”اب آج کل پھر آپ کسی اسکول میں انکس پڑھا رہی ہیں یا یہاں کوئی اور ذمہ داری دی گئی ہے؟“

”یہاں اسکول میں 1 سے اوپر لوگ فوڈ اینڈ ٹریننگ کے شعبے سے وابستہ ہیں۔ چھوٹے بچوں کو ہانک اور سادہ چیزیں پکانا سکھائی جاتی



ہیں۔ مطلقاً صحت کے اصولوں کے مطابق میزیاں اور دالیں پکانے اور کھانے کی تربیت دی جاتی ہے۔ چھوٹے بچے کو کبیر بہت شوق اور دلوانے کے ساتھ پالیتے ہیں۔ بیٹہ بیٹہ اور ملاوی تیار کی خوب کرتے ہیں پھر جیسے جیسے گریڈ بڑھتے ہیں لڑکیوں کو اس طرح تربیت دی جاتی ہے کہ بعد ازاں انہیں کسی کوکنگ کلاس میں جانے کی کم ہی ضرورت پڑتی ہے۔ پھر اتنا دلچسپی کوکنگ کی مہارت کی وجہ سے وہاں اسکول میں کیا گیا جس کی انتظامیہ سیکرٹری سے تعلق رکھتی ہے۔ یہ بہت اعلیٰ انتظامی اور قطعی ادارہ ہے۔ میری یہاں اسٹاف میں بہت عزت کی جاتی ہے۔ زیادہ تر بچوں کی ماؤں یا بیوی بہنوں نے مجھ سے کھانا پکانا سیکھا ہے اس لیے بہت اچھے انداز میں دوستانہ سطح پر کام کرنے کا موقع مل رہا ہے۔

ہوتا ہے۔ جانے کی مثال لے لیجئے اگر کپ کپ کے پانی سوکھنے لگے تو میں کتنی چڑھے پر سے ہٹا دیتی ہوں۔ نیا پانی لہاتی ہوں اور پھر جانے ہاتی ہوں اور یہ بھی حقیقت ہے کہ کسی کسی ڈاکٹر کے ہاتھ میں شفا ہوتی ہے اور کسی کسی پکانے والے کے ہاتھ میں ڈاکٹر۔ پھر بھی دل سے ہر کام کرنا چاہیے۔

”سل بعد آؤت یا چوپران؟“

”دلوں میں سے کوئی بھی آؤت نہیں۔ ایک کہ چپا کے دوسرے کو نہیں نکال سکتے۔ دونوں کی اپنی اپنی ضرورتیں ہیں۔“

”کیونٹی سینٹر میں آپ کی طالبات کیسے کھانے پکانا سیکھنا چاہتی تھیں؟“

”مگر سے کی بات تیاروں کہ میری طالبات میں تو جوان لڑکیاں ہی نہیں بلکہ عمر بڑھ چکی خواتین بھی شامل رہی ہیں۔ یہ مختلف ریسٹورنٹس کی بیچریں خود پکانے کے سیکھنے کی خواہش کرتی تھیں۔ کسی ایک نے روایتی کھانوں کی طرف توجہ دی۔ پھر اتنا نہیں۔ مگر اب دوسرے ملکوں کے مخصوص کھانے پکانا سیکھتی

”آپ نے ٹیلی ویژن پروگرام بھی کئے ہیں کیا وہاں لطف نہیں آسکا؟“

”میں نے ٹی وی سے مارننگ شو میں کوکنگ کی اس طرح لطف نہیں آتا۔ آپ کو کس طرح پر مہمان کی طرح صبح ستور کر پر پروگرام میں آنا چاہتا ہے جبکہ ہم نے کوکنگ کلاسز کے ادب آداب کے مطابق کام کیا ہوا ہے۔ ہم سیک اپ کے ساتھ ٹی وی چین میں کر کوکنگ کیسے کر سکتے ہیں۔ میرا مزاج اس سے مل نہیں کھاتا۔ میں اپنے انداز سے کام کرتی آئی ہوں۔ کھانا بھی اس طرح صاف سترا رہ کر۔ ایچرن اور کپ مین کر اور جہاں ضرورت ہو دستاؤں کا استعمال کر کے بھی لگایا جاتا ہے۔ کیا آپ نے اسپتال میں کسی ڈاکٹر کو کوکنگ کلاس کے نظیر دیکھا ہے وہ ضرورتاً تاک بھی پیتے ہیں۔ ٹی وی پر آپ خود کھانا پکا کر دکھا دیتے ہیں۔ بچے چپاں خود انوار ہو کر براہ راست کوئی انجمن جوش آئے تو بچ نہیں سکتے۔ چنچر سلفر بیڑ تیار ہو کر صرف کھانا پکاتی ہیں۔ کوکنگ کلاس میں ہم خود مثال بن کر سامنے آتے ہیں جو بچہ ایچرن کی ایک تہ پنے سے سزا پتی ہے۔ اسی طرح صاف ستھرے چنگلو، صابن اور ڈسٹنٹ کا استعمال کرنا سکتا ہے۔ اسکول میں ہم نے مین کارڈنگ بھی شروع کی ہے۔ بچوں کو مختلف میزیاں اگانے اور پھر تیار ہو جانے پر انہیں پکانے کی تربیت دی جاتی ہے تاکہ شروع ہی سے بچے تقویت اور ذلت کی پہچان کر سکیں۔ انہیں سٹریٹ لڈا کا پتہ ہو۔ بچوں، میزیاں اور والوں کو کھانے کی تحریک کے ساتھ ساتھ ٹیلی فارمنگ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ذمہ داری انہیں استعمال کے طریقے بتاتے ہیں۔“

”اور ک بسن پر پاپا یا اپنا پاپا ہوا بہتر ہے؟“

”بچوں میں تیار بسن اور ک آنے تو کچھ ہے مگر جو رنگ اور ذائقہ اپنے پے ہوئے بسن اور ک کا ہوتا ہے وہ ناپید ہے اور پھر مہنگا بھی پڑتا ہے اس لیے تازہ بازار خریدیں اور ہاتھ کے ہاتھ میں اور کھانے تیار کر لیں۔“

”پھر تو براؤن ڈیکلن یا کباب بھی آپ کے ہاں دستیاب نہیں ہوں گے؟“

”کی ہاں! سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ میری بیٹی چار برس کی ہے۔ پانک اور دوسری میزیاں شوق سے کھاتی ہے۔ میں ہر چیز خود گھر تیار کر سکتی ہوں اس لیے اپنے اسٹورٹ میں صرف اپنی تیار کردہ میزیاں ہی کھاتی ہوں۔“

یہاں اسکول میں اسے اولیوز

تک فوڈ اینڈ نیوٹریشن کے شعبے

سے وابستہ ہوں۔ چھوٹے

بچوں کو بیکنگ اور سادہ چیزیں

بنانا سکھائی جاتی ہیں

ہیں۔ ان طالبات میں Milds یعنی گریڈ ملازمین بھی ہوتی تھیں۔ اس طرح میں نے کئی نانا ناناں کو بھی Trained کر دیا۔ مجھے خوشی اس بات کی ہے کہ انہوں نے میری کم عمری کو محسوس نہ کرتے ہوئے صرف سیکھنے اور کھانے پکانے کے معیار کو بہتر بنانے پر توجہ دی۔“

”فوڈ مختلوی میں آپ کے بہتر پاتی ہیں؟“

اس سوال کو تو رہنے ہی دیں۔ جب میں خود کو ایسے پروگراموں کے لئے موزوں نہیں سمجھتی اور نہ ہی مجھے کھانے پکانے کا کیا انداز ہی اچھا لگا تو پھر ان کے معیار کے لئے کیا کہوں۔ جس پکائی ہوئی لاش کو آپ یا کوئی چھو کر معیار کا فیصلہ نہ کر سکے وہ صرف سراہا جاسکتا ہے۔ اس طرح یہ پیشکش

”ہاتھ میں ذائقہ لانی خاص دیکھی کیا ہو سکتی ہے؟“

”بہر انجمن کال ہے کہ اگر آپ کوئی کام دل سے کرتے ہیں تو وہ کام اچھا ہی

”ارٹھوڈنٹ کی ڈشز چھکتی تو ہوں گی، اگر کھانا پڑی

جانے تو باہر کہاں جانا پسند کریں گی؟“

”مجھے یاد ہے جب سے سے مینڈ اور ڈش میں آئے تو کیونٹی سینٹر کی لڑکیوں نے مجھ سے ترکیب پوچھی میں نے تو کبھی باندھے نہیں تھے اس کیلئے ڈرائیو کو کھانے طور پر ڈش لینے بھیجا اور آتے ہی انہیں کھانے کے پانچا اور سیکٹ اسی اراج رو کھما دیا۔ میں کبھی بھی کہہ کر طرح انہیں بنایا جانا چاہتے۔ اس کے باہر جانا ہے تو صرف یہی کی ترکیب چاہئے کہ کھانے لے جاتی ہوں اور یہی Kolachi بھی اس لئے لے جاتی ہوں کہ اسے اور دیا سے سامنے بند کر دیا تاکہ کھانے پر نہ پڑے اور مجھے ان کی طرز آ رہا ہے انہی کی پاتی پکاؤ تاکہ کھانے جاتی ہوں اور اب بھی جہاں کہیں مشکل میں پڑوں کہیں میں تمہاری خال شیم میں سے ہی چھکتی ہوں۔“

اسی لئے تو شہزادہ محمود کو کوکنگ ایکسپرت کہا جاتا ہے۔ کیونٹی سینٹر آج بھی طالبات کا کھانا ان کے مشوروں اور تیار سے ترمیم دیتا ہے۔ جہاں آپ نے خواہیں خانا ملاؤں کو بھی پکانے کے فن میں تاک کر دیا ہے۔ ان کی بیٹی اپنی ماں گروہ چارڈرنگ منانی ہے اور امی کے ساتھ کڑے رہ کر کھانے میں ان کا ہاتھ بنانے کی کوشش کرتی ہے۔ مسٹر انوار ان شہزادہ محمود سے کی ہائے اہلی ملاقات بہت دنوں تک یاد رہی گی۔



بچوں اپنا مینیو خود سیٹ کریں

کھانا کھائیں شوق سے اور توانا ہو جائیں

درخشاں فاروقی

کسی بھی بچے کو کھانوں کا انتخاب کرنا مکمل طور پر نہیں آتا۔ آپ بچے کو کھانے پر بھیج کر نہ کیا کریں۔ اس طرح وہ چڑچڑاہٹ کا مظاہرہ کرنے کا اور اس کی یہ بجز اتنی آپ کو بہت کھلے گی۔ مگر بچے تو بچے ہی ہوتے ہیں انہیں کھانا کھانا بھی کسی آرٹ کی طرح سکھانا پڑتا ہے۔

والدین کا کردار

ایسے والدین بچے کو کھانا کا انتخاب خود کر کے دیتے ہیں یہ صرف چند دنوں کی پریکٹس ہوتی ہے۔ آپ خود نہ کریں کہ بچہ پوری پلیٹ ختم کر کے اٹھے۔ آپ اسے کم مقدار میں کھائیں۔ بچوں کا معدہ وہی ہے جیسے چھوٹا ہوتا ہے اور انہیں کھانوں میں شروع درکار ہوتا ہے۔ وہ پختہ کورنگوں میں رنگا ہوا دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ آپ انہیں صحیح وقت میں صحیح خوراک دے دیں بس اتنی ہی کافی ہے۔ پہلے بچوں کو بھوک لگنے دی جائے۔ اس کے لئے کھانے سے 45 منٹ پہلے انہیں سڑس فرمیں (مانا، بکٹرو، آڑو، امرود، اناس، انار یا کیٹو) کی تھوڑی سی مقدار کھلا دیں۔ انہیں کھینچنے کھینچنے فروت کھانے دیکھیں۔ بھل ان کی اشتہا بڑھائیں گے۔

جبک نوڈل کو نہ کھیں

ہات دراصل یہ ہے کہ جبک نوڈل کی انڈسٹری نے بچوں کے دلوں پر راجہ قائم کر لیا ہے۔ بڑا روڈ انڈسٹری میں اطالوی کھانوں خاص کر Pizza نے بھی مارکیٹ فتح کر لی ہے۔ بچوں کو اسی ماحول میں پرکشش حرکتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آپ صرف ان کی تعداد میں کمی کریں۔ چکن، بیف اور چھلی کے تلوں کے ساتھ سلاوا اور مایو تازگہ کر Roti Wraps بھی تیار کر سکتی ہیں۔

بزرگوں سے دوستی کرادیں

جب آپ خود بزرگوں کھائیں گی، شوہر بھی بزرگی کو دیکھ کر تارک بھوں نہیں چرائیں گے تو راز بچے آپ کی تقلید کرے گا۔ بچے کو بھڑکی گوشت اچھا نہیں

آتا تو معائنے بھری بھڑکی یا فرانی بھڑکی کی تزکاری ممکن ہے بھاجا جائے اور دو خوش خوشی کھانے بزرگوں کو مکمل بدل کے پکانے سے دسرخوان پر اور اتنی آجاتی ہے۔ بزرگوں کے کباب، بکٹرو سوپ، بزرگوں کے کونے، نیچے (چکن اور بیف) کو ٹینڈروں میں بھرنے کا بچتے۔ کئی گا بزرگوں، کھیرا، لمار، وغیرہ کھائے اور کھائے۔ بچے بزرگوں سے دوستی کریں گے۔

بچوں کو اپنا مینیو خود ڈیزائن کرنے دیں

بہت سے گھروں میں پورے طبقے کا مینیو بنانا ہے اور وہ بچوں میں رواج اور پڑھا گیا کیا جاتا ہے۔ ان فلم و میڈیا کا مظاہرہ کرنے والے والدین کے بچے باہر کھانے یعنی آڈنگ پر جانے کی حقدار کھتے ہیں۔ بھڑکیا ہے کہ ان کا مینیو وی سیٹ کریں۔ وہ اپنی پسند و ناپسند سے متعلق خوب جانتے ہیں۔ والدین جانیں تو مینیو میں ترمیم کریں مگر بزرگوں کو کھانے کی کوشش کرنا فضول ہوگا۔ بچے ضرورت کے حساب سے ہی کھائیں گے۔ ایک وقت میں پختہ قسم تو کھیں تو فریج میں رکھ دیں۔ بھوک لگنے پر انہی غذاؤں کو کھائیں۔ بچوں کی ضد پوری کر کے انہیں کچھ اور کھانے کی ترغیب نہ دیں۔ آٹھ و بیگی عادت پختہ ہوجائے گی اور وہ آپ سے رعایتیں طلب کریں گے۔

کھانے کے وقت موڈ اچھا رکھیں

مسائل یا گھر و تر دوئی باتیں کسی اور وقت کے لئے اٹھا رکھیں۔ عاں بھی بچوں کے سامنے کاروباری چیخو گیاں، ناراضگی یا اختلاف کی باتیں کرنے سے احتیاط برتا ضروری ہے۔ بچے زہم دل اور حواس ہوتے ہیں۔ بات کا اثر بھی

لیتے ہیں اور کھانے میں بھی لطف نہیں لیتے۔ اس وقت ہوم ورک کے باوجود بھی خیال دل میں نہ لائیں۔ والدین اپنے عمل فونز آڈے کھنے کے لئے بند کریں یا انہیں Silent پر کر دیں۔ نہ ہی بڑے بچے اس وقت فون پر کوئی کام کھیں۔ یہ عملی نامم ہے اسے خرگشاوار بنائے۔ سادہ سا کھانا بھی اس وقت نہایت لذیذ اور اچھا لگے گا۔

وٹامنز اور معدنیات سے تعارف حاصل کریں

ابتداء میں کتب بینی کی عادت کو پختہ کیا جاتا ہے۔ جیسے ہی اسکول میں کئی پڑھا جانے لگے پختہ والدین کے PC میں موجود ہوتا ہے۔ آپ بچے کو جدید ٹیکنالوجی سے تعارف کرائیں۔ انکی ویب سائٹس پر جائیں جہاں غذاؤں کی غذائیت اور اہمیت سے متعلق معلومات مل سکتے۔ کس غذا میں کتنی پروٹین، کتنے معدنیات ہیں، کس غذا میں کالسیئم ہے جو بچے کی بڑھوتری اور بڑوں کی صحت پر فائدہ رکھنے کے لئے سہاہم ہے۔ یہ تصوری جان کر بچے اپنا مینیو خود ڈیزائن کریں گے اور کھائیں گے۔ غذاؤں کا انتخاب کر سکیں گے۔

بے مثال والدین ہی اصل میں مثال بنتے ہیں

برہمچہ والدین کو آئیڈل ٹارگٹ کرتا ہے۔ وہ سوچ بھی نہیں سکتا کہ اس کے والدین کبھی کوئی لطف کام کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ بھی اپنے بچوں کے بے مثال اور بہت محبت کرنے والے والدین ہو سکتے ہیں۔ اپنے رویوں میں بھڑکی لاکر بے مثال بن جائیں۔ بچے آپ کی تقلید کریں گے اور خوش خوشی بھر کھائیں کھانے کے عادی ہوجائیں گے۔

کانچ کی چوڑیاں اور دستکاری کا ہنر

اپنے Pen Holder خود بنائیں



کانچ کی نازک چوڑیاں برہمپورس سے مشرقی خواتین کا سن پسندزیورہدہا ہے۔ نازک سی کلائیوں میں کھکتی کانچ کی چوڑیاں دو شیزاؤں سے لے کر عمر رسیدہ خواتین تک سب ہی کی پسندیدہ رہتی ہیں۔ بزرگ خواتین چوڑیوں کو سہاگ کی نشانی قرار دیتی ہیں۔ لہذا آج بھی سہاگنوں کی سونی کلائیوں کو برا سمجھا جاتا ہے۔ چوڑیوں کا تھوڑی خراب صورت ترین تھوڑی سمجھا جاتا ہے۔

چوڑیوں کو منظر و انداز دینے کے لئے نازکیاں اپنے لمبوسات کی مناسبت سے چوڑیوں پر ہم رنگ ستر سے پکا جتی ہیں تو کبھی چوڑیوں کے کڑے ہائے ہاتھ ہیں۔ آج ہم چوڑیوں کو ایک منظر و انداز میں استعمال کرنے کے چند طریقے آپ کو بتائیں گے۔ ان کو جانے سب ہی آپ کے گھراپے کی تعریف کے نام نہیں رہ جائیں گے۔

اشیاء

دوبہر کی چوڑیاں اور حور جن بڑا نازک

جرمن گھریلو بوالہب والا گلو

کارڈ بورڈ

گلت جھپ

پتلی رین

چھوٹے مہری یا سلور موٹی

آدھا اور ایک اچی چوڑا رین

گلاس لیز

طریقہ کار

کارڈ بورڈ پر ایک چوڑی رکھ کر جن سے اس کے ہاپ کا دائرہ بنا کر کاٹ لیں۔ اب چوڑیاں لیں۔ ایک چوڑی پر گھونکا کر دوسری چوڑی اس کے اوپر رکھ دیں۔ پھر گھونکا کر تیسری، چوتھی۔ اس طرح ہر چوڑی پر گھونکا لیا جائیں اور اس پر چوڑی رکھتی جائیں۔ گلو زیادہ استعمال نہ کریں۔ جب تمام چوڑیاں



پکا لیں تو یکدم ہر سوکھنے کے لئے رکھ دیں۔ کئے ہوئے کارڈ بورڈ پر گلت جھپ پکا لیں۔ پتلی رین سے چھوٹے چھوٹے بولہ لیں۔ ہر بولے کے درمیان ایک مہری یا سلور موٹی پکا لیں یا نازک لیں پھر چوڑیوں کی چوڑائی ہاپ کر چوڑی رین پر نشان لگا کر رین کاٹ لیں۔ پھر گلاس لیز (گلاس پیٹنگ میں جو لیز استعمال ہوتا ہے) سے رین پر کوئی نام یا اگر تھلے میں دیا ہو تو سہاگہاد وغیرہ لکھیں۔ اگر آپ کے پاس گلاس لیز موجود نہیں ہے تو آپ رین پر مٹھیل، چینی یا چاک سے لکھ کر ڈیٹھرائنگ سے کڑھائی کریں یا لکھ کر پیٹنگ کریں۔

اب کارڈ بورڈ کو چوڑیوں کے چھلے حصے پر پکا دیں۔ اس طرح یہ اس لہجہ کا پتھرا سا بن جائے گا۔ گلتے ہوئے رین کو چوڑیوں کے سینٹ کے درمیان میں گولائی میں گھونکی مدد سے پکا لیں۔ پتلی رین سے ہاپ بولہ لگائیں ان کو چوڑی رین کے اوپر اور چھلے توڑے توڑے کاٹنے پر گھونکی مدد سے پکا لیں۔

تھوڑی دیر سوکھنے کے لئے رکھ دیں، تیار ہے۔ رائٹنگ پینل پر پتھرا سا اور منظر و چینی ہولڈر لکھ کر کوئی بھی آپ کی تعریف کے نام نہیں رہ جائے گا۔

کھانا پکانا ہے، کیسے برتن لئے جائیں؟

کونسی دھات ہوگی بہترین؟

ڈرگس سلیمان ہاشمی



عام طور پر کھانے پکانے کے متعلق بنیادی باتوں پر سب سے زیادہ توجہ دی جاتی ہے اور فوڈز کے متعلق ایذا یا اشیاء مادی ہوتی ہیں۔ بہت سے افراد ان میں شامل غذائی اجزاء کی مقدار اور معیار پر بھی بہت دھیان دیتے ہیں۔ خواہ مخواہ بھی کیلوریز، وٹامن، پروٹین اور مٹی کی دیگر معدنیات پر اکثر توجہ دے دی جاتی ہیں لیکن لیکن میں موجود سب سے اہم چیز لیکن زیادہ دیکھنے میں استعمال کئے جانے والے برتن یا کرائی ہیں۔ عام طور پر کرائی برتن پر توجہ مرکوز رکھی جاتی ہے کہ انڈر سیٹ، والر سیٹ یا کھرنی سیٹ کیسا ہونا چاہئے یا کس مٹلی یا برتن کا ہونا چاہئے وغیرہ لیکن بنیادی چیزیں یا چیزیں جن میں کھانا پکا یا جاتا ہے اس کے معیار اور اس کو نظر انداز کرنا چاہتا ہے یا پھر اسے اس کی معافی یا معاف کئے جانے سے انہی زیادہ اہمیت نہیں دی جاتی جتنی کہ دی جانی چاہئے مگر حالانکہ ان میں جو کچھ بھی لکھا جاتا ہے اس کا تعلق آپ کی صحت و تندرستی سے جڑا ہوا ہے۔ اس لئے یہی کوشش کریں کہ جہاں آپ کھانے پکانے کے متعلق دیکھ کر کام پائوں پر دھیان رکھ رہی ہیں تو لیکن میں کھانا پکانے کے لئے موجود ان اشیاء کو کبھی بھی نظر انداز نہ کریں۔ یہاں پکانے کے لئے استعمال ہونے والی مختلف قسم کی دھاتوں کی معافی کے بارے میں بتایا گیا ہے۔

اسٹین لیس اسٹیل کے برتن

اسٹین لیس اسٹیل کے برتن کھانا پکانے کے لئے سب سے بہترین تصور کئے جاتے ہیں کیونکہ ان برتنوں میں کھانا پکانے سے کھانے میں موجود غذائیت اور اس کی افادیت برقرار رہتی ہے۔ ایسے برتنوں کی معافی کے لئے سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ یہ کبھی ہی آپ کا کھانے پکانے کا کام ختم ہو جائے تو انہیں فوراً دھو ڈالیں ان برتنوں کو زیادہ درجہ حرارت میں نہ چھوڑیں کیونکہ اس کا کرنے سے ان میں پھٹائی کے داغ لگ جائیں گے جو بار بار صاف کرنے سے بھی نہیں جاتی ہیں۔ اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کی معافی کے لئے گرم پانی، ڈش ووشنگ اور اسٹیل (یا ایسی کچھ اور پانی جذب نہ کرتا ہو) سے اندر اور باہر دونوں جگہوں سے صاف کریں اور ایسا ان برتنوں کے استعمال کے فوراً بعد کریں۔ دات بھر کے لئے ایسے برتنوں کو کندی حالت میں چھوڑ دینے سے آگے باران میں پکایا جانے والا کھانا خشک اور Stick ہو جاتا ہے جس سے انہیں صاف کرنا اور بھی زیادہ مشکل مرحلہ بن جاتا ہے۔ اگر آپ کے پاس اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کو استعمال کے بعد فوری طور پر دھوئے گا دقت نہیں تو پھر اس میں گرم پانی اور ڈش ووشنگ ڈال کر کچھ گھنٹوں کے لئے رکھ دیں اس کے بعد جب آپ اسے دھوئیں تو اسٹیل سے ہلکا ہلکا کر لیں برتن صاف اور چمکدار ہو جائیں گے۔

نان اسٹیل برتن

نان اسٹیل برتنوں کا استعمال نہایت اہمیت اور اعتبار سے کیا جاتا ہے انہیں بھی زیادہ سے زیادہ صاف کرنا اور اس کے لئے صرف برتن کا معیار

خراب ہو جاتا ہے بلکہ اس میں پکائی جانے والی اشیاء بھی معرصحت ثابت ہو سکتی ہیں۔ نان اسٹیل برتنوں کو دھونے صاف کرنے کے لئے نیم گرم پانی میں ڈش ووشنگ کا خوب سا جھاگ ڈال کر ایک نرم اسٹیل کی مدد سے ان برتنوں کو صاف کریں مگر ان نان اسٹیل برتن میں کھانا پکانے سے چمک گیا ہے اور وہ عام طریقے سے صاف نہیں ہو پا رہا تو اس کے لئے نیم گرم پانی میں کھانک سوڈا شامل کر کے ایک پیسٹ تیار کریں اور برتن کے متاثرہ حصہ پر اسٹیل یا پھر ایک نرم کپڑے کی مدد سے لگائی کریں۔ نان اسٹیل برتنوں کو پلاسٹک اسکربر یا Scrubber سے بھی دھو دیا جاسکتا ہے۔ ان برتنوں پر اسٹیل ڈول یا Metallic سے بنے ہوئے تیار (ڈومو) برتنوں کو دھونے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں مگر ان کا استعمال نہ کریں کیونکہ ان کے استعمال سے برتنوں میں لکیریں، خراشیں یا لائیں پڑ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سے نیم گرم پانی اور ڈش ووشنگ کے تیز اثرات برتنوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

تانبے کے برتن Copper

تانبے کے برتن اب شاذ و نادر ہی استعمال کئے جاتے ہیں کیونکہ یہ بھاری بہت ہوتے ہیں اس لئے اب اس میں کھانا پکانا ناپید ہو چکا ہے۔ تانبے کے برتنوں کی معافی کے لئے وہی طریقہ استعمال کرنا ہوگا جو کہ اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کی معافی یا دھلائی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تانبے کے برتن بہت زیادہ استعمال کے بعد اپنا اصل رنگ گھونٹتے ہیں اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے تانبے کے برتنوں کا رنگ اور پائش برقرار رہے تو اس کے لئے انہیں کاپر پلینر سے دھونا ہوگا۔ اس کے علاوہ تانبے کے برتنوں کا رنگ اور پائش کو برقرار رکھنے کے لئے کبھی پر پیسٹ تیار کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے ایک چھوٹی سفید سرکہ اور دو کھانے کے چمچ Coarse لٹک کریں اس پیسٹ کو اسٹیل کی مدد سے تانبوں کے برتنوں پر لگائیں اور پھر دھو لیں۔ اس کی چمک اور رنگ دھوئیں برقرار رہے گی۔

Cast Iron کے برتن

یہ برتن لوہے، کاربن اور سیلیکان کو ملا کر بنائے جاتے ہیں۔ یہ برتن انتہائی مضبوط خیال کئے جاتے ہیں اور ان کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس میں پکانے جانے والے کبھی کبھی کھانے کی غذائیت اور حرارت کا نقصان ہلا ہوا جاتا ہے، نہ صرف یہ بلکہ یہ نان اسٹیل برتن کا فائدہ بھی دیتا ہے اس کی معافی بھی دیگر برتنوں کی نسبت زیادہ آسان ہے صرف گرم پانی کے ساتھ ایک سخت برش کی مدد سے ان برتنوں کو آسانی سے صاف کیا جاسکتا ہے۔ اسے دھونے یا کسی ڈش ووشنگ یا برتن دھونے کے سامان کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ ان برتنوں میں پھٹائی نہیں پھیلتی۔

بلینڈر کچنر کے بلینڈر کی معافی

فوڈز پر ویس بلینڈر کی معافی بھی ایک وقت طلب مرحلہ ہے ان کی معافی کے لئے سب سے پہلا نکتہ یہ ہے کہ انہیں استعمال کے فوراً بعد دھو لیا جائے کیونکہ اگر اسے زیادہ دیر تک بغیر دھوئے گا چھوڑ دیا جائے گا تو اس میں استعمال کیا جانے والا مواد خشک ہو جائے گا جو بلینڈر کے بلینڈر کو نقصان پہنچاتا ہے بلینڈر ہمیشہ گرم پانی میں ڈاش سوپ سے دھوئیں۔ دھونے کے بعد انہیں دیکھنے کے ٹاپ ریک یا اوپنی جگہ پر رکھیں تاکہ ان میں سے پانی اچھی طرح نکل جائے۔ چمکی جگہ رکھنے سے بلینڈر میں پانی ٹھہر جائے گا۔ جس سے بلینڈر زیادہ ہو جائے گا ان کی جیوری ختم ہو جائے گی بلینڈر صاف کرنے کے لئے کبھی بھی Abrasive اسپرے یعنی رگڑ کر چکانے والا اسپرے استعمال نہ کریں۔



ٹماٹر خود اگائیے

وجہ بہائی کو نکست

بزیوں ہماری خوراک کا اہم جز ہیں اور سٹرازن خوراک کے حصول کے لئے 250 گرام بزی فی کس روزانہ استعمال کی جانی چاہئے مگر ہمارے ملک میں عموماً 140 گرام بزی کھائی جاتی ہے۔ ان کا استعمال بڑھانے کے لئے ان کی پیدوار میں اضافہ اور مناسب قیمت پر دستیاب ہو ضروری ہے۔ تجارتی بنیادوں پر کاشت کی جانے والی بزیوں میں مٹی و سٹیاب ہوتی ہیں اگر آپ گھریلو پیمانے پر بزی کی کاشت شروع کریں تو یہ بروقت تازہ اور مارکیٹ سے کم نرخوں میں دستیاب ہو سکتی ہے۔ اسی طرح گھریلو بیٹ پر وہ بھی کم قیمت سے اور آلودگی سے پاک تازہ بزیوں میں مل سکتی ہیں۔

اپنے ٹماٹر اگائیں

آج تو یہ ہے کہ بزیوں کی بیجوں میں دوسرا اضافہ کرنے سے متعلقہ طبقے کو مزید متاثر کیا ہے، جن دنوں ٹماٹر بیج ہوتے ہیں خانوں میں لگائے گئے کئے بنی آزمائش ہوتی ہے۔ لہذا صرف ملاوی میں نہیں تقریباً ہر دوسری زمین کھانوں میں کاشت کے ساتھ اور زرکاریوں میں لہذا استعمال کرنا ضروری ہوتے ہیں۔ لہذا کا پودا استعمال موسم میں چٹا ہوتا ہے اگر وہ 32 گری سینٹی گریڈ سے زیادہ 110 گری سینٹی گریڈ سے کم ہو جائے تو وہ صحیح طرح پرورش نہیں پاتا خصوصاً کھریا پالا اسے چاہ کرنا ہے لہذا ان پودوں کو موسمی اثرات سے بچانا ضروری ہوتا ہے۔ لہذا اسے پوسہ کو روزانہ کم از کم چھ گھنٹے دیکھ کر دینی ہے ورنہ اسے کھرا لگ سکتا ہے۔ لہذا اسے 7500 سے لاکھ اقسام وجود میں آچکی ہیں۔ غیر زمین اور پودا یہ 10 سے زیادہ گروپ زیادہ تر کاشت کئے جاتے ہیں۔

بیجوں کا مرحلہ

ٹماٹر کے پودے پختہ ہونے کے بعد پھل اور پودا کر لیتے۔ اگر پانی دینے کا وقت نہ معلوم ہوتو مٹی میں دو انچ تک اگلی ڈالنے۔ مٹی خشک ہوگی ہوتو کھجھ جائیے پودے کو پانی دینا ہے۔

احتمالی تباہی

اہم بات یہ ہے کہ بیج سے پودے کو ہمارے کی ضرورت ہوتی ہے لہذا جب پودا پھول پانے لگے تو اسے مٹی یا ڈھانکا دیکھتے اور اس کے ساتھ پودا نرمی سے ہاتھ دیکھتے تاکہ وہ بلند ہو سکے۔ اس کا خیال ہے کہ بیجوں کو نقصان نہ پہنچے۔

- لہذا پودا 10 دن تک لہا ہوا سکتا ہے۔
- بیجے دن دن بعد 3 سے 5 مناسب مقدار میں لہا ڈالی جائے اور جو بیج زرد ہو گئے ہوں اسے بیحدہ کر لیا جائے۔
- پودے پر زنگی سے بچل لگانا ہے لہذا پختہ ہے کہ پھول لگنے کے بعد تین چار ہاڑا سے لہا ڈالنا ہے تاکہ پھولوں کے کنارے ہونے آئیں میں آجائیں۔
- صوبہ پنجاب اور سندھ میں معتدل موسم 10 سے 15 سینٹی مشا اہل مٹی اور سبیر میں لہا کر کے پوسہ لگائے جاسکتے ہیں۔ تین سے چار ماہ میں دس بجھ سے سرخ لہا آپ کے کچن گارڈن کی نسبت بڑھا دیں گے۔ جب چاہیں تو زمین اور استعمال میں لے آئیں۔

پودے اپنی خوراک آپ پیدا کرتے ہیں۔ آپ صرف پانی، کھاد اور آج ڈالنے یہ قدرتی ہوا سے آسٹین، کاربن ڈائی آکسائیڈ، کلوروفیل اور دھوپ سے انہیں حاصل کر لیتے ہیں۔ گھر کا کونسا حصہ بزیوں کی کاشت کے لئے موزوں ہے۔ یہ مشورہ اپنے مانی سے یا نرسری وائلوں سے ایک پار معاشی کر کے حاصل کر لیتے۔ وہی آپ کو بہت بھل (Silt) اور چمکی مٹی (Clay) کی مقدار بتا دیں گے۔ کون سے حصے کی زمین زیادہ زرخیز ہے اسے بعد دیکھ کر بھل یا چمکی مٹی دیکھ کر ہے۔ مشورہ کر لینا بہتر ہے۔ اگر کئی بزیوں میں بزیوں اگانا چاہیں تو قافلو پانی کے نکاس کے لئے ان میں سوراخ رکھنے ضروری ہیں۔ اسی طرح بلند سطح بیڈز (Raised Beds) پر بزیوں کی کاشت کرنی ہوں تو اس صورت میں بھی یہ عام زمین پر کاشت کی بزیوں کی طرح ہوتی ہیں یا اس واسیے اس جگہ سے پانی اور خوراک کی ایذا اس جگہ محفوظ رہے ہیں۔

ہر ماہ سے پریش ہوسم گریڈ کی بزیوں کی کاشت کے سبب ہیں۔ زراعت کے وقت سے صرف 30 روپے میں ہر موسم کی بزیوں کی کاشت کے لئے بیجوں کا بیج لیا جاتا ہے یا پھر نرسری سے لے لیتے۔ آپ کے پاس جگہ کی کمی ہوتو مٹی گولوں، مٹی، چائے تک اور تھرا پور کے ڈالوں یا پانی چھن بیڈز میں بھی یا آسانی اپنی پختہ بزیوں کی اگائی جاسکتی ہے۔

گریڈ، ہونڈی، توری، ڈینڈ، انگری اور کدو بھی گھر میں اگائی جاسکتی ہیں اور پودوں پر پوسہ کے ساتھ ملا دار لہا لڑھی اگانے جاسکتے ہیں۔

کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

ہالینڈائز سوس تیار کرنے کے دوران curdle ہو جائے تو اس کو ٹھیک کرنے کا کیا طریقہ ہے۔ کیا اسے پہلے سے بنا کر فریج میں رکھا جاسکتا ہے؟ عالیہ ہاشم... حیدرآباد

ہالینڈائز سوس کو تیار کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ واٹر سٹک استعمال کریں۔ یہ سادہ سا سٹک برہم کے سوس کی تیاری میں مدد دیتا ہے اور اس curdle ہونے سے بچاتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ اگر کسی مرتبہ ایسی صورت حال پیش آجی کہ سوس بھرا ہوگا کہ آپ اس سوس کو ڈال دیا کریں اور پھر سوس بنائیں یا پھر سوس لگانے کے سوس چین میں نہایت آگے پر تیار کریں اور اگر پھر کسی



وی مسئلہ لاحق ہو تو فوراً ایک کمانے کا چمچ گرم پانی شامل کریں اور سٹک کی مدد سے تیزی کے ساتھ سوس کریں۔ اس دوران سوس چین کو چم سے ہاتھ لیں تو بھرے۔ یہ سوس نہایت چارم میں فریج میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ سرد کرنے سے قبل بہت دھی آگے پر دو بار گرم کریں۔ سٹک مسلسل چلاتی رہیں۔ سوس اس قدر گرم پانی شامل کریں تو آسانی گرم بھی ہو جائے گا اور مہلکیاں بھی ٹپس نہیں گی۔ سوس کی تیار کرنے کے دوران ضرورت پڑے یا پھر دوبارہ گرم کرتے وقت کسی بھی مرتبہ بہت تیز تھوڑا ہوا پانی شامل کرنے سے گریز کیجئے اس سے سوس بہت خراب ہو جاتا ہے۔

میرے مزاج میں چڑچڑاپن بڑھتا جا رہا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر جلدی خفسہ آجاتا ہے۔ کسی سے بات کرنے کو دل نہیں چاہتا اب تو بچے بھی مجھ سے زیادہ

بات نہیں کرتے کیا آپ میری مدد کر سکتی ہیں؟ عارفیہ منصور... ٹنڈو آدم



کی ہاں اکیوں نہیں ہم میں سے اکثر افراد اس قسم کی تالیف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ کیفیت کئی کئی بار رونما ہوتی ہے تو یہ نشانی کی کوئی بات نہیں۔ کسی بھی قسم کی ذہنی مایوسی، نقصان، نیند پوری نہ ہونا یا کوئی جسمانی عارضہ مثلاً سر درد، بخار یا خدائے خواستہ بلند فشار خون جیسے مسائل وہ عوامل ہیں جو کہ عارضی طور پر اچھے خاصے خوش اخلاق افراد میں بھی چڑچڑاپن یا خفس کی علامات پیدا کرنے کا

سبب ہو سکتے ہیں۔ دیگر ظاہری جسمانی امراض کی طرح اس کیفیت سے نبرد آزما ہونے کے لئے بھی قوت ارادی کا مستحکم ہونا اولین شرط ہے۔ آپ کا سوال اس ضمن میں بہت ہی حوصلہ افزا اور علامت ہے کیونکہ آپ اس صورتحال سے باہر آنے کی خواہش مند ہیں۔ بچوں سمجھیں کہ اپنے مسئلہ کا آدھا معاملہ تو آپ کے پاس ہی موجود ہے۔ مزید کرنے کے لئے بس اتنی کوشش کریں کہ اپنی صحت، خوراک اور آرام پر توجہ دیں۔ کسی بھی ناچندیدہ بات یا واقعہ پر فوری ردعمل سے گریز کرنے کی کوشش کریں، یکدم ہی عرصہ میں آپ اپنے مزاج، مگر کے ماحول، بچوں اور دیگر افراد کے رویے میں نمایاں تبدیلی محسوس کریں گی۔ صدق دل سے دوسروں کی غلطیوں کو معاف کرونا نہ صرف بہت بڑی خوبی ہے بلکہ سکون قلب،

اچھے مزاج اور خاگی تعلقات کا راز ہے۔ اگر مذکورہ کیفیت طویل عرصہ سے درپوش ہے تو پھر فوری طور پر اپنے معاشی سے مشورہ کیجئے۔ عسار اور مزاج کی برہمی کے اصل محرکات کا تعین کیجئے۔ ڈاکٹری جانب کی روشنی میں اپنی صحت کو بہتر بنائیں۔ ضرورت پڑنے پر ماہر نفسیات کی خدمات حاصل کرنے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ کامیاب اور خوشحال زندگی کے لئے اچھی صحت اجتنابی ضروری ہے۔

میرے پاس میلا مائن کا بہت خوبصورت ڈزنیٹ ہے سامنے کی جانب بہت خوبصورت ڈزائن ہے جبکہ دوسری طرف سے سفید تھا جو کہ اب سالن وغیرہ کے داغ دھبوں سے بد نما ہو گیا ہے کیا انہیں صاف کرنے کا کوئی طریقہ ہے؟

نائلہ نسیم... رحیم یار خان

انہیں صاف کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے۔ گرم پانی میں ٹیٹا سوا گھول کر گاڑھا آبیڑہ تیار کریں اور ستارہ برتنوں پر لگا کر ان برتنوں کو سونے یا سٹلک بیگ میں پیٹ کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اب گرم پانی سے برتنوں کو معمول کے مطابق دھو کر خشک کریں، ابھر یہ ہوگا کہ تھوڑے دنوں کے وقفے میں گلاب براتی رہیں اس طرح



آپ کا ڈزنیٹ صاف ختم رہے گا۔

یوں تو میں بازار میں دستیاب پاستا استعمال کرتی ہوں لیکن اکثر گھر پر بھی پاستا بناتی ہوں جس میں میدہ اور انڈے شامل کئے جاتے ہیں۔ میرا سوال یہ ہے کہ کیا انڈے شامل کئے بغیر پاستا تیار کرنا ممکن ہے اور اس کا صحیح طریقہ کیا ہے؟

روینہ اعجاز... روہڑی



کی ہاں اکیوں نہیں بہت سے افراد کسی بھی وجہ کے تحت انڈے کے بغیر پاستا تیار کرتے ہیں اسے vegetarian پاستا کہتے ہیں اس کی تیار کرنے میں میدہ کی برابر مقدار میں سویٹی شامل کرنی جانی ہے ساتھ ہی لٹک اور پانی شامل کر کے بالکل اسی طریقے سے پاستا کا ڈو بنا لیں جیسے کہ آپ انڈوں کے ساتھ تیار کرتی ہیں یعنی میدہ اور سویٹی ایک جیسے بول یا آٹا گوندھنے والے گٹن میں ملائیں۔ درمیان میں ایک گھرائی جائیں اس میں تھوڑا سا ایلوے آئل یعنی ایک ڈالہ میدہ اور ایک ہالوسوی ملا کر اس میں



اور دیگر سوئی کپڑوں میں سلائی کی سوئیوں میں رنگ لگ جاتا ہے اسی لئے تو گھریلو خواہن اور روزی سلائی کی سوئیوں کو نمدہ میں لگا کر رکھتے ہیں۔ گھریلو دستکاری کی اشیاء جن دکانوں پر ملتی ہیں وہیں ہا آسانی مل جاتا ہے۔ اسے Felt Fabric بھی کہتے ہیں۔ اب تو مخصوص مصنوعی رییشے سے تیار کیا گیا نمدہ بھی انتہائی دلکش رنگوں میں دستیاب ہے جسے مختلف آرائشی اشیاء کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ چاہیں تو اس کی مدد سے ایک خوبصورت ہیڈل بک بھی تیار کر سکتی ہیں جس میں سوئیاں بحفاظت رکھی جاتی ہیں اور ان میں رنگ بھی نہیں لگتا۔

4-5 کھانے کے بیج اولیو آئل یا کوئی کوئنگ آئل شامل کریں۔ حسب ضرورت پانی شامل کریں اور درمیان سے کھانے کی مدد سے پھینچتے ہوئے تمام شکل اجزا اکٹوں میں یکجا کر لیں اب بکن کا ڈیسٹر یا ٹیبل پر اضافی شکر میڈ پھینک کر اسے اٹا کوئڈ میں کر لکھدار ہو جائے۔ اب اپنی پسند کا صیغہ دیں۔

چلی گارلک سوس گھر پر تیار کیا جائے تو اس میں وہ گاڑھا پن نہیں ہوتا جو کہ بازار کے سوس میں ہوتا ہے۔ نوڈلز اور پاستا کی دیگر تراکیب میں تو میرا بنایا ہوا سوس بالکل ٹھیک رہتا ہے لیکن اگر کسی کھانے کے ساتھ علیحدہ سرو کرنا چاہوں تو ذرا مختلف لگتا ہے کیونکہ یہ بالکل گاڑھا نہیں ہوتا؟

صائمہ جواد... ملتان

آپ نے یہ نہیں لکھا کہ چلی گارلک سوس کی تیاری میں آپ نے اجزا استعمال کر دی ہیں موماہی مولی سرخ مرچ، پیسا ہواہن، سفید سرکہ، نمک اور جینی میں تیار کیا گیا سوس کسی قدر کم گاڑھا ہوتا ہے اور لیٹی بہترین اجزاء ہیں جن کی مدد سے ہم جب چاہیں ہا آسانی یہ سوس تیار کر سکتے ہیں۔ آپ بھی اسی طرح سوس بنا لیں اور جب کسی ڈش کے ساتھ علیحدہ سرو کرنا چاہیں تو سادہ پانی میں تھوڑا سا کورن فلا رگھول کر پیسلے سے تیار سوس میں شامل کریں اور ہلکی آؤنج پر پکا لیں اور ان دوران ٹکڑی کے کچھ یا دسک کی مدد سے مسلسل چلاتی رہیں۔ گاڑھا ہونے پر چیلے سے اتار لیں اور فراسرونگ ہونی یا سوس بٹ میں اٹریٹل دیں۔ خیال رہے کہ اسے فریج میں نہ رکھیں سرو کرنے سے قبل کارن فلا کی مدد سے گاڑھا کریں اور وہ بھی اتنی مقدار میں چینی آپ کو سرو کرنی ہے۔



کچھ پھینچتا ہر وقت دستیاب نہیں ہوتا کیا اسے فریج میں محفوظ کرنے کا کوئی طریقہ ہے؟

آمنہ فہد... مظفر گڑھ

جی ہاں آپ کے پیچھے کو چھانکا تار کر تمام بیج اور ان کے ساتھ موز جوڑھلی کو علیحدہ کر دیں اب بیئرز میں تھوڑا پانی، سفید سرکہ اور کوئنگ آئل ملا کر بیسٹ بنائیں۔ دوا کلو پیچنے کے لئے 3/4 کپ پانی، 2 کھانے کے بیج سفید سرکہ اور 2 ٹیبل اسپون کوئنگ آئل کافی ہے۔ اس آمیزے کو آئس کیوب ٹرے میں فریز کریں۔ ہم جاتے تو اسے سے نکال کر ان کی یوز کو ایئر ٹائٹ ہار یا پھر پلاسٹک زپ لاک بیگ میں فریز کریں بوقت ضرورت 2-3 بیجے چاہیں کیوز نکال کر ایک چمچوں نے پاؤل میں رکھیں ٹیبل چائیں تو حسب ضرورت استعمال کریں۔

نمدہ کیا ہوتا ہے؟ سنا ہے کہ اس میں سلائی کی سوئیاں رکھی جائیں تو ان میں رنگ نہیں لگتا کیا یہ بات درست ہے اور یہ کہاں ملے گا؟
آپ نے بالکل درست سنا ہے نمدہ اولیو آئل کیڑے کو کہتے ہیں جو کہ خالص اوون کے رییشوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ فلائین

سمیرہ یوسف... لاہور

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرزشپ

اس کو بیسٹ میں پہلی پوزیشن میونسٹرا (حیدرآباد) نے حاصل کی تاکہ میں بڑھک بھان سرحد ایک کپ اس میں ایک بھول کاٹس شامل کر کے چند وقت کے لئے ایک جانب رکھی تھوڑی دیر میں بڑھک تیار ہو جانے کا اور حسب ضرورت استعمال کریں اس ماہ کے کویسٹ میں ملنے والے ملتان اور ماہی صادق فیصل آ پاد زپ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آرزو پائی اوٹس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532
Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Webside : www.daldafoods.com

آل راؤنڈر

علی ظفر سے ملنے

کچھ لوگ شرع ہی سے اپنی صلاحیتوں کا سکہ بھانے لگتے ہیں۔ وہ کیریئر کے آغاز ہی میں دوسروں سے ممتاز نظر آنے لگتے ہیں۔ علی ظفر کے لئے بھی لوگوں کی بھاری رائے ہے کہ وہ بڑا مہنتی نوجوان ہے۔ اس کی طبیعت میں انکساری ہے اور بڑے معتمد انداز سے اپنے ہر شوق کی تکمیل کرتا ہے۔ زندگی کے ہر پہلو سے نچھٹا ہوا وہ فلم انڈسٹری بن چکا ہے۔ اس کے اندر ایک گائیڈ اور مصور بھی اب کسی سے ڈھکا چھپا نہیں۔ قدرت نے اسے ہزاروں گائیڈوں میں منفرد آواز اور اعزاز گائیڈی سے نوازا ہے۔ کوئی نہیں جانتا تھا کہ ”پھنوں کی آنکھوں میں اک نشہ ہے“ اس کے لئے شہرت کے دروازے کھول دے گا۔ اس کے بعد اس نے پیچھے مڑ کر نہیں دیکھا۔ علی سے ہونے والا مختصر سامنا کارہ پیش خدمت ہے۔

”آپ اور کاری گلوکاری ’مصوری اور اب ماڈلنگ بھی کر رہے ہیں آگے کے کیا ارادے ہیں؟“

”اگر حالات بہتر رہیں تو ممکن ہے مگر میں جیتنے میں بھی نظر آ ہاؤں فی الحال میں انہی فنون میں کچھ کر کرنے کا ارادہ رکھتا ہوں۔ میں تانا پانا ہوں کہ میں کیا سوچتا ہوں کیا کرنے کا ارادہ رکھتا ہوں اور پھونکے لطف سے میرا مشق یا ہونے کہ نہیں کر رہا ہے مجھے زندگی سے مایوس نہیں کیا ہے بلکہ لوگوں کی محبت ہر طرف سے ملی ہے اگر کوئی کہے کہ ان میں سے کوئی ایک فن ترک کر دو تو میں کبھی نہ کر سکتا ہوں گا۔ میں انہیں میں نے خود کو آزما لیا ہے کچھ دن تک کسی ایک شعبے کو نظر انداز کروں تو خود کو اچھا اور فزور و سانسوں کرنے لگتا ہوں۔ یہ اب میری تھمائی دود کرنے کا سامان ہیں۔“



سے وقت کی تقسیم کے سلسلے میں کسی دکھاتے نہیں ہوتی۔ لوگ کہتے ہیں کہ مجھے کیریئر اور رشتوں کو توازن سے نبھانا بھی آتا ہے۔"

"آپ جیسے کامیاب مگر بے حد مصروف شخص کے لئے آرام اور بھرپور فینڈ کے ساتھ ساتھ صحت بخش کھانوں کا انتخاب بھی کسی چیلنج سے کم نہیں۔ کیا آپ اپنی روٹین کے بارے میں کچھ بتائیں گے؟"

"ہاں! آرام اور بھرپور فینڈ کے لئے میں کھانے کو قربان کر سکتا ہوں۔ میں دہلی اور دہلی بر طرح کا کھانا کھا لیتا ہوں۔ دینا گھونے کا ایک فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ آپ ہر جگہ کے ڈاکٹروں سے واقف ہو جاتے ہیں اور پھر نفاذ آیت کی بھی کچھ آگے لگتی ہے۔ مجھے پاکستانی کھانوں میں وال چاول سے تھوڑی کھانوں اور بریانی تک ہر چیز پسند ہے۔ اسی طرح غیر ملکی کھانے بھی کھا لیتا ہوں اور کچھ تو پکا بھی جاتا ہوں مگر مجھے بچن کے لئے وقت نہیں ملتا۔"

"وقت ملا تو شیف ملی ظفر سے کبھی ہماری ملاقات ہو جائے گی؟"

"دوستی بھر کر نہیں سکتے یہ بھی ممکن ہے (قہقہہ)۔"

"ایک بہت بڑا چیلنج روزگار اور فیملی لائف کو متوازن رکھنا ہوتا ہے۔ یہ کام کیسے خوش اسلوبی سے انجام دے رہے ہیں؟"

"یہ واقعی ایک مشکل کام ہے کیونکہ آرسٹ تو بچن ۱۲ مہینوں تک ہوتا ہے پھر جب

میں جانتا ہوں کہ شو بزنس کی اس دنیا میں

اپنے نوجوانوں کے لئے خود اپنے آپ

کو نظر انداز کرنا یا فکر کا خیال نہ رکھنا

ان کی ناکامی کا پیش خیمہ بن سکتا ہے۔"

"تمہاری اور ملٹی ٹالکریز بات کم از کم آپ کے چاہنے والے نہیں مان سکتے؟"

"میں میں بھی انسان ہوں اور میں آپ کو اپنے پر عمل نہیں بتا رہا ہوں جن کی مدد سے ہمیں تمہاری کورنگ دور کے سیلاب اور شائقین کی محبت میں تبدیل کر لیتا ہوں اول تو میں کبھی تاریخ نہیں دیتا۔ دوسرے اپنے جوف صمیم کرتا ہوں کہ اس سال میں کیا کچھ کر لینا چاہئے اور اس کے وسائل کہاں سے ڈھونڈ سکے جاسکتے ہیں۔ تیسرے خواہ میں جم میں ورزش کر رہا ہوں ذہن میں گانے کا ٹیبل اور بال آئے لگیں تو وہ ہیں بیٹھے بیٹھے کہتے لگا ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ شو بزنس کی اس دنیا میں اپنے نوجوانوں کے لئے خود اپنے آپ کو نظر انداز کرنا یا فکر کا خیال نہ رکھنا یا ناکامی کا خیال نہیں ہو سکتا ہے۔ جسمانی طور پر حرکت نہ رکھنا اور نہ دیکھنا تو کبھی آپ نے اپنے کیریئر کو اپنے ہاتھوں میں ختم کر لیا۔ اس لئے میں جیسے آرام و کام دونوں کا خیال رکھتا ہوں۔ کسی کے سامنے محذرت نہ کرنی پڑے اس لئے خود کو مانتیں بھی نہیں دیتا۔ میں جانتا ہوں کہ میرے پاس وقت کم ہوتا ہے۔"

"پچھلے 10 برسوں کے دوران کتنے Challenges سے بخوبی نمٹ سکے اور کیا نوجوانوں کو کوئی Tip دینا چاہیں گے؟"

"سمت ہی کامیابی کی گئی ہوتی ہے۔ ٹی ایس ایس نے ہائل سٹیج کیا کہ تنقید سانس کی طرح ہوا تو میرے زندگی کی اوکوئی چیز ہے جس پر ہم تنقیدی نظر نہیں آتے لیکن ہوتا یہ ہے کہ جب کوئی دوسرا آپ پر تنقید کرتا ہے تو آپ اسے دیکھ نہیں سکتے اسے قبول کرنے یا خود کو تبدیل کرنے کے لئے خود کو سزا دہتے جیتے ہیں۔ میں نے بھی خود کو ناکامی نظر سے دیکھا اور زندگی کو کھینچنے کی کوشش کی ہے۔ زندگی کے اس سفر میں دور دشمنی ہوئی روشنی تک پہنچنا اور نسلوں کو متاثر کرنا اگر یہ آپ کا ہدف ہو جائے تو پھر آپ دشمنی سے محنت کرتے ہیں اپنے جھڑکھارے میں بڑی بہت اور غلوں کو Invest کرتے ہیں۔ تنقید سے نہیں گھبراتے جو دیکھیں گے نہ کہ اس کی بات بھی نہیں ہو سکتی آپ کام کریں گے تو آپ کی بات ہوگی آپ کا ذکر ہوگا اور دشمن جانتا ہے کہ آپ کون ہیں۔ میں پچھلے 10 برسوں کی طرف دیکھوں تو ہر سٹے میں میں ایک ہی کامیابی کو اپنے ہاتھوں میں آجیتا ہوں۔ ہر سال پچھلے سے بہتر ہوتا جا رہا ہے۔"

"آپ کا کیریئر تو Jam-Packed شیف ول رکھتا ہے۔ ورزش کے لئے کیسے وقت نکالتے ہیں؟"

"ایک دو میں سٹاک پور میں ایک شو کر کے گیا تو پھر بیڑی اوکی میں نے دو روز آؤنگریم کھائی۔ اس کے بعد پورا مہینہ 5 بجے تک اٹھ کر ورزش کرنے کا معمول بن گیا تاکہ اپنے پرانے اور تصوراتی وزن پر دوبارہ آ جاؤں۔"



انگنٹوں ارزے چھری

حامد علی سید

قداحتوں کی فضیلتیں جو شخص ادا دے گا
مجھے یقین ہے نئی بستیاں بسا دے گا
انہیں گلاب وہ تھمہ جو سنگ برسا کریں
یہ خوشوار عمل اور ہی سزا دے گا
میں وہ گزر تو بنا لوں گا بھیڑ میں بھی مگر
شہ ورتوں کو مری کون راستہ دے گا
مجھے تو خون دکھایا ہے میرے لوگوں نے
مرا حریف بھی کیا اب مجھے سزا دے گا
بھی درختوں کے نیچے، کبھی مزار کے پاس
کے خبر تھی جوانی وہ یوں بتا دے گا
کس سے اٹھوڑ کے اس بے خبر کو لائے کوئی
کہ آنے والے زمانے کا وہ پتا دے گا

خالد معین

مہد کا پاس کیا رزم کی شہرت میں کی
ہم نے اس بار بھی توہین محبت نہیں کی
تیر کی رات چراغوں کی حفاظت میں کئی
تیر کی ہم نے ترے ہاتھ یہ بیت نہیں کی
تک تھی آب و ہوا اور بے آزار تھے لوگ
ہم نے اس وقت بھی اس شہرے بہت نہیں کی
یہ فراہ تو مہک جاتا ہنس بھی جاتا
لیکن اس شخص نے اس دل میں سکوت نہیں کی
اس نے جب گری لیا فیصلہ نہ موڑنے کا
سچ کا بان محبت نے بھی جھٹ نہیں کی

پروین شاکر

پھونے سے قبل رنگ کے بیکر بدل گئے
مٹی میں آنے پائے کہ جھٹو نکل گئے
پہلے ہوئے ہیں جاگتی نیندوں کے سلسلے
آنکھیں کھلیں تو رات کے مہر بدل گئے
کب حدت گلاب پہ حرف آنے پائے گا
تختی کے پر اڑان کی گرمی سے جل گئے
آگے تو صرف رتب کے دریا دکھائی دیں
کن بستیوں کی سمت مسافر نکل گئے
پھر چاندنی کے دام میں آنے کو تھے گلاب
صد شکر نیند کھٹنے سے پہلے سنبھل گئے

Babagoosh

پاکستان میں ترکی ذائقے کی بہار

ڈونر پلیٹر اور ڈونر کباب کے ساتھ کوفتہ برگر بھی جہاں ہیں دستیاب

رامت شہزاد

پاکستان کے قیام کے بعد یہاں ایرانی ہوں میں ثقافت کی رنگارنگی دیکھی جاسکتی تھی۔ اس وقت کی حکومت نے ایران، پاکستان اور ترکی کے برادرانہ تعلقات کو فروغ دیا تھا۔ آج بھی کراچی کے صدر میں دو ایک ایرانی ہوٹن چلو کباب، قہوہ اور مسکہ بن پیش کرتے ہیں۔ مسکہ بن کا تعلق ایران سے ہے نہ ترکی کے کھانوں سے مگر عوامی خاطر مدارات میں اس میں کرا دار خاصی تاریخی اہمیت رکھتا ہے۔ پھر کراچی کی ساحلی پٹی کافشن کے علاقے میں عربک فوڈ کے چند ریستورنٹس ہم مقامیوں اور عرب باشندوں میں خاصے پسند کئے گئے۔ یہ رات گئے تک اپنی خدمات پیش کرتے ہیں۔ اسی طرح متعدد جگہوں پر ذائقے دار مصالحے دار شاور ماسٹیاب ہو رہے تھے چکن اور تازہ میزیوں اور چلی ساس کے ساتھ بنایا جاتا ہے۔

ان لذت کام و دہن کے سلسلوں کو جغرافیائی حدود چھلانگنا ہی تھی کیونکہ حضرت انسان ہر نئے دن کھانے پینے اور خوش رہنے کا کوئی نیا جواز اور انداز کو جنم لاتا ہے۔ آج کا کافی ٹیٹل، چائیز، عربک، میٹیکان، اٹالین، ساگا پرین، گورین، اور استانی اور بعد ستانی قبائلی کے ساتھ ساتھ ترکی فوڈ بھی ہم خوش سے کھاتے ہیں۔ ہمارے دسترخوان اس شاندار سلیج سے آراستہ ہونے لگے ہیں۔ آج ان صفحات میں آپ لاہور گلبرگ (II) کے P ہاک کی می مارکیٹ چلتے ہیں۔ سنا ہے یہاں چند ماہ ۱۱۰ کے ایک اچھا ترکی ریستورنٹ بابا گوش Babagoosh نے خدمات کا آغاز کیا ہے۔

اس لیکن کا مندرجہ ذیل لوگوں کا رنٹس کے برش کا خوبصورت شاہکار ہے۔ ترکی لوہی پینے یہ ہمیر اپنے ذائقوں کے لئے شائقین کو مدعو کرنا معلوم ہوتا ہے۔

اللہ تعالیٰ آرائش میں یہ ریستورنٹ سادگی کی ابھی مثال کہا جاسکتا ہے۔ سرخ اور سفید رنگ کے فرش کو دیوانے کے لئے استعمال کیا گیا ہے۔ یہاں کھڑکیوں کی اجلا میں پہلا گیا ہے۔ ہر میز کی لڑپائش اور ڈین میں ہر خاصا صوفیاں دی گیا ہے۔ ترکی کھاؤں میں ڈونر کباب پاکستانیوں کو بہت ہمارے ہیں کیا آپ بھی Try کریں



پر خصوصی توجہ دی ہے۔ کھانوں کی کڑائی دیکھ کر یہی پتا چلتا ہے کہ برہنہ کھایا جاتے۔ ہم نے کئی پاکستانی خاندانوں کو Sauces کے ٹیکہ و آرڈر دینے دیکھا مگر کسی کو بابا گوش کے ذائقوں کو پسند یا روکر کے جاتے ہوئے نہیں دیکھا۔ یعنی جو لوگ ترکی کھانا کھانے آتے ہیں وہ واقعی ترکی ذائقے کو پسند کرتے ہیں۔ اسی لئے ان کا انتخاب بھی کرتے ہیں۔

شے میں کیا ہے؟

ترکی میں علاوہ چائے کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔ مضامین ہم میں سے بہت سے لوگوں کی کمزوری ہوئی ہے اور ترکی میں اور چھوٹی عرب، کویت، سعودی اور دیگر ملکوں سے تھمڑا سا مختلف ہے۔ گرم، خشک اور تیز درجہ گرمی پر توں میں میوزبان پند کھی جھٹکتے لگتے۔

ترکی میں دو دو والی چائے خال خال پی جاتی ہے۔ یہ لوگ کافی، لیسن گراس کی چائے یا سادہ قہوے کے ساتھ پند کرتے ہیں۔ بابا گوش میں یہ روایتی چھما تازہ پودینے کی ٹینی کے ساتھ پیش کیا گیا۔ اس ترکی ریستورنٹ نے پاکستانیوں کا دل جیتنے کا بہت حد تک اہتمام کر رکھا ہے۔ آپ چائے، کھانا کھانے بقیہ خوب اور احساس کے ساتھ لوٹیں گے۔

کی ایکسٹریٹرز کے ایک رکھنے کے لئے خوب تھمڑا تھمڑا ہوا مائے لی۔ ہماری سماجی نے سہاں کیا "پپے آپ تالیے کس آپ کے ڈو کباب اور سے ریستورنٹس سے مختلف کیے ہیں اور جہاں جہاں نے ٹرک شہر میں کھانا کھانا پکانے والوں کی ترکیب کا سینہ پودینے کے لئے کڑائی حوالہ دینے کے ذریعہ کباب مناسب حد تک مصالحوں، تازہ ملا، گوشت (مرقی، بیجہ، بلیٹ، ایکرے اور فلافل کے ساتھ تیار کئے جاتے ہیں۔ ہمارے ہی اصل اور واقعی ذائقے میں ڈونر کباب موجود ہیں جن میں ہمہ پہلے چینیوں کے ساتھ تیار کرتے ہیں۔

اگر آپ کے ہمارے پیچھے بھی گئے ہوں تو کوئے کا برگر ہجرتا خوب ہو سکتا ہے۔ اب تک ہم نے کڑھن کوئے کا لذت چکھا تھا مگر برہنہ ہمارے نئے ہی چیز تھی لیکن ہمارے بچوں کو مایہ نہیں ہوئی اس لئے بابا گوش جائیں تو ڈونر کباب کے بعد برگر کی کھانیں رکھ سکتے ہیں۔

ڈونر فیلر میں ذائقے دار گوشت ترکی کی مخصوص ذائقوں والی Sauces کے ساتھ اچھا اخرج پیش کرتا ہے۔ اس فیلر میں شہبومی نے آنے کی روٹی خوشگوار تازہ دینی ہے۔ یہ بہت ہلکی پھلکی اوش ہے۔ یہ تازہ ملا کے ساتھ نہایت صحت منج فیلر ہے۔

ٹمس Kibbeh اور فلافل کے ساتھ تازہ وہی، ملا اور تازہ ہر سے ذبحن کھانے کا اچھا ہی لطف ہوتا ہے۔ ترکی روٹی کا خوش ذائقہ ایک نوالہ ہی بہت ہے۔ انتظامیہ نے یہاں اپنے ہر صوفی میں روٹی کی تیاری



جنوبی افریقہ

پہاڑی چوٹیوں پر ہموار میدانوں کے دلکش نظارے

درمیان قاروقی

ہم جنوبی افریقہ کو فٹ بال، رنگی اور گرگٹ کے حوالے سے خوب جانتے ہیں۔ یہ ایک خوبصورت ملک ہے۔ کم و بیش ڈھائی ہزار کلومیٹر طویل ساحلوں، پہاڑوں، جھیلوں اور قدرتی نظاروں سے بھرپور جنگلات کا حسین اجتماع ہے۔ ہیر سے اور سونے کی کانوں کی وجہ سے بھی اس خطے کو عالمی شہرت ملی ہے۔ افریقہ کے کسی دوسرے ملک یا شمالی افریقہ کی نسبت یہاں آپ کو زیادہ آرام اور تفریح کا ہیں ملتی ہیں۔ بچوں سے بزرگوں تک تمام افراد کے لئے دلچسپی کے سامان موجود ہیں اور جدت کے ساتھ ساتھ قدیم طرز فکر بھی خوب مل سکتی ہے۔ مثلاً اس کے شہر جہاں یہ مغربی تہذیب کی عکاسی کر رہے ہیں اور اس کے دیکھی علاقوں میں روایتی جنگلی زندگی اپنے ڈرامے ڈالے دکھائی دیتی ہے۔

ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ اگر آپ اپنی تعلیمات منانے کے لئے بیرون ملک جانے کا منصوبہ بنا رہے ہیں تو جنوبی افریقہ بہترین انتخاب ہے۔ کسی بھی تندرست جسمانی سے بچنے کے لئے آپ اپنے ٹرپ کو اچھی طرح جان کر لیتے ہیں آپ کی رہائشی کے لئے بہتر قابل رہے مقامات کی تفصیل دی جا رہی ہے۔



کیپ ٹاؤن کا Table Mountain

کیپ ٹاؤن شہر سے باہر واقع ہے یہ خوبصورت پہاڑ ہموار چوٹیوں والے متعدد پہاڑوں پر مشتمل ماؤنٹین رینج (پہاڑی سلسلہ) ہے۔ جنوبی افریقہ آنے والے سیاح اس پہاڑی کی سیر کو ضرور جانتے ہیں۔ ایڈو لڈو کے شوقین ٹورسٹوں تو چوٹی تک جا چکے ہیں۔ حکمہ سیاحت نے یہاں کیبل کار اور کوچوں کی سہولتیں مہیا کر رکھی ہیں۔ آپ ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کیجئے ایسا تہذیب و تمدن آپ نے ٹھان لی ہے۔ چوٹی سے افریقہ کے زریں حصے کو دیکھنا بھی بہت کر سہنے والا نظارہ ہے۔ آپ کا دل واہن جانے کو نہیں مانتا گا۔ ٹیبل ماؤنٹین پر آپ کو کچھ امتیاز بھی کرنی پڑے گی کیونکہ وہاں ساپ بھی پائے جاتے ہیں۔ اس کے لئے شرارتی بندروں اور خرگوش کے لئے کچھ نہ کچھ کھانے کے لئے ہمارے جان بھولیں اور اگر آپ خود کچھ کھائیں تو انہیں شہزادہ بنائیں اور نہ یہ آپ کا کافی یا اسٹیکس و بونج کے لئے جائیں گے۔

جزیرہ روبن Robben Island

روبن آئی لینڈ جنوبی افریقہ کے ساحل سے سات کلومیٹر دور واقع ہے۔ یہ ساڑھے تین کلومیٹر لمبے اور تقریباً دو کلومیٹر بڑے جزیرے پر مشتمل ہے۔ سیکس پڑھ تاریخ ساز تھیں موجود ہے جہاں جنوبی افریقہ کو گورنر کی لٹاری سے نجات دلانے والی ٹوش انعام یافتہ ہے۔ اس جزیرے پر پہلی بار 18 برس تک قید تھی میں رکھا گیا تھا۔ اس ٹیبل کو اب ایک سیاسی میوزیم میں تبدیل کر دیا گیا ہے جسے دیکھنے کے لئے لوگوں کی بہت لائی تعداد اس جزیرے پر جاتی ہے۔ سیاحوں کی دلچسپی کا مرکز بننے کی وجہ سے اس جزیرے پر حکومت نے قیود سخت مہیا کر دی ہیں۔ اس میں دلچسپی کی جگہ 7 گھنٹے کی چھوٹی سی کوٹھی ہے جہاں منڈیائے 1964ء سے 1982ء تک تھانہ کا خطاب ملتا۔ اسی کے بعد آپ کو ایک چھوٹی سی میوزیم جھونکا، المونیم کی پینٹ، ٹوری اور ایک مکمل طے گا۔ اس عظیم ایڈرنے ان ایشیا کے ساتھ اظہار و ابراز کرے۔ اس سٹل کے باہر آپ کھانے کی ایک فہرست بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں جو اس ٹیبل کے قیدیوں کو دیا جاتا تھا۔ سیاہ فام افریقیوں کے لئے کھانے کا صحیح جھونکا، ایشیائی اور سفید فام قیدیوں کے لئے الگ تھا۔ اس جزیرے پر کچھ بہت آسان ہے۔ کیپ ٹاؤن کے 17 & 8۸ الفرفرت سے دن میں ۱۰ مرتبہ چھوٹے اور آرام دہ بحری جہاز روبن آئی لینڈ کے لئے روانہ ہوتے ہیں اور سیاحوں کے لئے پرکشش ٹیکس بھی دیتے ہیں تاہم یاد رہے کہ ہر روز ایک ہزار آٹھ سو کے لگ بھگ سیاحوں کو یہاں لے جانے کی اجازت دی جاتی ہے۔ نکتہ سیاحت یا قاعدہ و نکتہ سیاحت جاری کرتا ہے اور جہاز پر اپنی نشست بک کر دینے کی کوشش میں سے پار روز پہلے شروع کر دینی چاہئے۔





واٹر پارک اور واٹر اسپورٹس

یہاں اسی جگہ تو بچوں کا میلہ ہی لگا رہتا ہے۔ صاف شفاف پانی اور اوسط گرمائی کے اس ساحلی علاقوں کی وجہ سے یہاں واٹر اسپورٹس کے شوقین خوب نظر آتے ہیں۔ آپ جہاں جاتے وہاں میٹنگ کریں یا کشتی رانی کرتے ہوئے غروب آفتاب کا نظارہ دیکھنے یا پتھریا طلب آئے گا۔



گارڈن روٹ Garden Route

افریقہ کے جنوب مشرقی سمندر کے کنارے یہ وکٹوریہ ساحلی پٹی ہے جو Mossel Bay سے شروع ہو کر Storms River تک جاتی ہے۔ جسے کی بات یہ ہے کہ آپ پہنچی ہوں سمندر دونوں راستوں سے اس ساحلی پٹی کی سیر کر سکتے ہیں۔ دوران سفر پہلے راستے شاندار مقامات آتے ہیں۔ انجی میں دو خوبصورت جھبے کھینچا اور اولڈ ٹاؤن بھی ہیں جو کھینچی کے راستے دیکھنے میں لطف آتا ہے۔ کھینچا گارڈن روٹ کے وسط میں سیر و تفریح کے خاصے مقامات ہیں جہاں پلنگز ہیں، دسترس اور اعلیٰ تلیوں کے لئے خریداری کے چیدہ چیدہ مراکز ہیں۔ یہاں آپ کو آرتس گیلریاں اور میوزیم بھی ملیں گے اور یہ سب اجرت پر کام کرنے والے عکاس حضرات بھی سیاحوں کی تصاویر کھینچنے کی آگے سے محفوظ کرتے نظر آتے ہیں۔ یہ قصبہ بہت پرسکون ہے۔ یہاں تفریحی گرمائیت کا احساس ہوتا ہے۔



اوڈشورن

اس علاقے کو شتر مرغ کا مرکز کہا جاتا ہے۔ اب تک آپ نے ہاجھی، اوبت اور گھوڑے کی سواری کی ہوگی یہاں آپ شتر مرغ کی سواری کر سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ رینٹو جس میں شتر مرغ کے اڑنے کی خدمت میں پیشکش ہے جہاں گے۔ ایک اڑنے کے آلیٹ سے تین سے چار افراد ناشتہ کر سکتے ہیں کیونکہ یہ اڑنا آگم میں با ۱۵۰ ہے۔ ڈالنے میں بھی خاصا لذیذ ہوتا ہے۔ یہاں اکثر مقامی افراد شتر مرغ کا گوشت کھانے کو ترجیح دیتے ہیں۔

جنوبی افریقہ کے ذائقے

Bobotie

یہ جنوبی افریقہ کی روایتی ڈش ہے، یہ لہو اور پھلن زبان کے ایک طرف Bobotie سے لگتا ہے۔ چنانچہ یہ ڈش لہو اور پھلن میں بھی کھائی اور پختہ کی جاتی ہے، گوشت سے بنا کر وہ یہ ڈش اپنے رنگ والا لہو اور پھلن کے معیار سے یاد رکھی جاتے ہیں۔



Frikadelle

یہ جنوبی افریقہ کے مشرقی حصے کے دار کھانے پختہ کرتے ہیں اور ایسے کھانوں کی تعداد گنتی جاتے تو یہ سہولت کم چ سکتے ہیں۔ یہاں ہم لہو و فرائس Frikadelle کی مثال دیتے ہیں۔ یہ ڈش گوشت کے ساتھ اور کھانوں کی شکل میں تیار کی جاتی ہے۔ جس میں گھنٹن شامل کر کے ڈال کر دوپاڑا کیا جاتا ہے۔ اس ڈش میں آٹے ہوئے آلوؤں کا تھوڑا سا تھوڑا سا تھوڑا کرچا کرچا جاتا ہے۔



بھاپ سے چلنے والی ٹرین

گارڈن روٹ پر آپ کھینچی آئی سیات کو قدرتی ماحول میں دیکھ سکتے ہیں۔ یہاں میں ڈاؤن (مجمعی) بہت پسند کی جاتی ہے کچھ لوگوں کو بھی یہاں کو کھانے اور دل بہانے کے غرض آتے ہیں اس کے علاوہ سمندر رات میں کھینچی کی یہ سب معدوم ہوتی چاندی ہے وہ بھی یہاں دیکھی جاسکتی ہے اس کے علاوہ رنگ رنگے پرندوں کی 300 سے زائد قسم بھی یہیں بھیرے ہوئے ہیں۔ یہاں آپ کو پرائیمٹل جیٹوں میں سیاح گھومتے پھرتے نظر آئیں گے ان میں سے بیشتر افریقہ کی بھاپ سے چلنے والی افریقی ٹرین دیکھنے آتے ہیں اور اس ٹرین میں بیٹھ کر بھی گارڈن روٹ کی سیر کی جاسکتی ہے۔ آپ کے لیے اس سفر سے بہت مظلوموں کے گرچہ یہ ٹرین محفوظ رکھنے تک جاتی ہے مگر پھر بھی یہ آدھا گارڈن روٹ تو کھائی دیتی ہے۔



بکسا

بڑی کی طرف اداری کی۔ آپاٹھیک کہہ رہی ہیں۔

بڑی آپا کی آنسوؤں سے لہریں بڑی بڑی آٹھیں چھینیں۔ ہم اللہ کہہ کر انہوں نے کپڑوں کی ٹہلی تہ اٹھائی۔ روزمرہ پہننے جانے والے پانچ چھ جڑے تھے، کبڑت استعمال سے قدرے چھیکے پڑتے ہوئے۔ درمیان میں تھیلے سے تہ کٹے ہوئے سفید وہ پٹے رکھے ہوئے تھے۔ ابا کے انتقال کے بعد سے امی نے رنگین دوپٹے اوڑھنا بند کر دیئے تھے۔ اگرچہ کپڑے چھکے رنگوں والے پہن لیا کرتی تھیں لیکن دوپٹے سفید ہی رہتا تھا۔ اب چونکہ رنجی نہیں تھیں اس لئے کلف ڈال کر انہیں پھٹا بھی تقریباً بند ہو گیا تھا۔

کپڑوں کی ایک اور تہ برآ ہوتی۔

یہ سارے کے سارے بغیر سٹلے جڑے تھے۔ کبھی کوئی بیٹی دنے لگی، کبھی کوئی بیٹا، دو جڑے آپاٹے پھیلے۔ یہ دونوں بھائیوں کی شادی پر ان کی سسرالوں سے آئے تھے۔

آپاٹے ایک ایک کر کے انہیں الگ رکھا۔ کل سات جڑے تھے۔ جب بھی بیٹا، بیٹی، بہو، کوئی آٹا ان سے مطالبہ کرتا کہ دو کچھ سے کپڑے بنا لیں لیکن وہ کئی کاٹ جاتیں، اگرچہ آپاٹے کسی کفایت کی کوئی ضرورت نہیں تھی۔

اب میرا کسی چیز کوئی نہیں چاہتا، جب جواب میں یہ کہتیں تو ان کے لیے میں ایسا کر بھوتا تھا جو کچھ والے کے آس پاس درمیک ظہیر رہتا۔ آپاٹے کھڑا کئی لگائی اور چوڑیوں کا کپس برآ کر لیا جو کپسے کے کونے میں حفاظت کے خیال سے ایک پرانی چادر میں لپیٹ کر رکھا گیا تھا۔ خاصا بڑا سا تھا۔

چوڑیاں امی کا دلدادہ سمجھا کرتیں۔ شاید وہ ادا شرح بھی جو وہ وقت کی روٹی اور سال میں دو جڑے معمول کے کپڑوں کے علاوہ اپنی ذات کے لئے روا رکھتی تھیں۔ اپنے وقت سے، جو سارا کا سارا دوسروں کے لئے تھا، وہ کبھی کبھی تھوڑا سا اپنے لئے چرا کر مل کے باریک سفید ڈوپٹے مگر پر خود رکھتیں، ابرک اور کلف ڈال کر انہیں پھتیں اور ہم رنگ چوڑیاں اپنے سے نکال کر رکھتیں۔ دن بھر کے سارے کاموں کے باوجود جن میں موسم کے مطابق ہاون دینے میں اپنا ہر سالے کوٹا بھی شامل تھا، ان کی چوڑیاں جلدی تھوتی تھیں تھی۔ چوڑی ٹوٹنے کے لئے وہ ٹوٹا بھی استعمال نہ کرتیں۔ کبھی بڑی سول لگی۔ ابا کے انتقال کے بعد امی کا چوڑیوں کا کپس نہ جانے کہاں غائب ہو گیا تھا۔ اس وقت تک تینوں لڑکیاں عیاہ کر چکی تھیں، اپنی اپنی زندگی میں صرف، کسی کو زیادہ خیال تک نہ آیا۔ آج برآ وہا تو پنا چلا کہاں تھا۔ آپاٹے ڈراؤسکن اٹھا یا تو جیسے پورے کمرے میں روشنی ٹھیک لگی۔ ایک عورت کے سہاگ کی روشنی، جھلک جھلک کرتی فیروزہ یاد کے شیشے روں کے خون پیسے کی روشنی۔

ارے جلدی کرونا آ یا، کیا بیٹی چوڑیوں کو تک رہی ہوا چھوڑ بھائی قدرے بے صبری سے ہوا۔

ڈالدا مینا: کھانا کھا رہے ہو یا تھیل کر رہے ہو؟ جلدی چھتی کرو۔ ابا کی کپڑوں کی دکان تھی۔ وہ وہ پیر کے کھانے کے لئے ڈراویر سے آتے۔ امی بچوں کو کھلاتیں اور خود ان کا انتظار کرتیں۔ ان کے ہاتھ دھواتیں دکھانے کے دوران دست بستہ کھڑی رہتیں۔ پھر وہ بارہ ابا کے ہاتھ دھوا کر انہیں نکال دے کر برتن سینٹیں اور خود کھانے بیٹھتیں۔ اکڑ ساڑھے پانچ بج جایا کرتے تھے۔ اکڑ وہ رات کا کھانا برائے نام کھاتیں اس لئے کہ بقول ان کے دوپٹے کا کھانا ابھی چھاتی پر دھرا ہوتا تھا۔

اس وقت وہ پانچوں ساتھ ساتھ تھے۔ امی دھول و شادان سے گلیم کر آئے تھے۔ کوئی قریب سے، کوئی دور سے۔ بڑی آپاٹے کپس کھول کر کھا تھا۔ اوسط سے بڑا، جھلک کے قبضوں والا، امی کے جینز میں ساتھ آٹا کپس تھے وہ کپسا کپسے پر مصر ہا کرتی تھیں اور اب وہ گھر کی وہ ادا تھے تھی جو بلا شرکت غیر سے امی کی کبھی چا سکتی تھی اور نہ وہ اپنا سارا کچھ ہانت ملتی تھیں، یہاں تک کہ اپنا جو دھوگی۔ اس کی ظاہری صورت بڑی پر اسراوی تھی، یا زانے سے گزرنے کی ہر سے ایسی ہوگی تھی جیسے الف لیلٰی کی کہانیوں سے نکل کر آیا ہو۔ پرانی چیزوں کا کوئی رسیا اس کے اچھے دام لگا سکتا تھا۔ نہ جانے پرانی ہو کر چیزیں زیادہ قیمتی کیوں ہو جاتی ہیں۔ بڑی آپاٹے کہا تھا:

آڈ بھائی، سب لوگ بیٹھ جاؤ، پھر کوئی کچھ کہے نہیں۔

کیا کہے گا کوئی آپا چھوٹا بھائی قدرے سمجھلا کر ہوا تھا۔ باؤبہ کی بات۔

آج کل کسی کا کوئی ٹھکانہ نہیں۔ کوئی کیا سوچ لے۔ پھر تم دونوں کی بیویاں جنس آتی ہیں، اس لئے دونوں بھائی ضرور بیٹھیں۔ مچھلی بہن نے

امی ہمیشہ کپسا کہا کرتی تھیں۔

بچے جب کم عمر تھے اور اسکول کی ابتدائی کلاسوں میں جایا کرتے تھے تو ایک بار بڑے بھیمانے انہیں ٹوکا تھا، امی بکس (Box) کہا کرو، یہ کپسا کیا ہوا تھا؟

امی نے کہا، بکس کہنے سے کیا فرق پڑتا ہے۔ چلو کہہ لیا بکس۔ اب خوش! چھوٹی بڑی دونوں بیٹیوں نے بیک زبان کہا امی تم تو وہی کہا کرو کپسا۔ اب یہ بکس تو اور بھی... شاید وہ کہنا چاہتی تھیں۔ دیہاتی، گنوار، تانوں۔ لیکن رک گئی تھیں، اس لئے کہ اب سے چالیس بیٹھالیس سال پہلے والدین اور بچوں کے درمیان حد حد تک بھگدڑ برقرار تھی۔

امی بیٹنے لگی تھی۔ ارے بھائی، ہم تو کپسا ہی جانتے ہیں۔ وہ تو ہمیں خوش کرنے کو کہہ دیا تھا۔ اب یہ تمہاری طرح منہ پھیلا کے پھر اسے گول کر کے کون بولے ہو... او... کس۔

وہ سب کے سب خوشوار جاڑوں میں آٹھنٹھیس کے گرد بیٹھ کر موٹک چھلیاں کھاتے، جمبول میں شکر قندیاں کھینے کا انتظار کرتے، خوش دلی سے بیٹنے لگے تھے۔

امی ڈرا پھر سے تو کہا، ہو... او... کس۔

اور آج وہ سب امی کے بچے کے گرد اور ہانے اسی طرح بیٹھے تھے جیسے کبھی جاڑوں میں آٹھنٹھیس یا تھیلے میں جلتی آگ کے گرد بیٹھا کرتے تھے یا

باورچی خانے میں چھٹی بیٹیوں پر امی کی چھپا چھپ، باریک چھوٹی چھاتیوں کا اپنی اپنی رکائی میں باری باری تپ سے رکھے جانے کا انتظار کرتے۔ پھر کوئی بچہ بچ سے روٹی کی دوپٹے میں الگ کر کے باریک پرت کو آٹھوں سے لگا کر دیکھتا کہ باہر دکھائی دے رہا ہے یا نہیں، اور امی سے

ڈھٹکی کی۔ کیوں تم نے سارے زور بہہ نہیںوں میں ہانت دیے کوئی بڑا زور رکھ لیا ہوتا۔

چلو بھائی اٹھو۔ آپا، ہو گیا، سب ختم؟

تھوڑا بہت باقی تھا۔ کچھ ہانس کی تیلیں اور خوش رنگ کپڑوں سے ہاتھ سے بنائے گئے پھلے تھے جو ان دنوں کی یاد دلاتے تھے جب گھر میں علی نہیں تھی۔ چھوٹے چھوٹے بچے گری سے بے چین ہوتے تو اسی رات بھر اٹھ اٹھ کر انہیں چکھا کھلا کر سلاتا تھا۔ گئے ہاتھ لہا کو بھی بھل دیتیں۔ صبح نیند سے بیدار ہو کر آجکھیں نے پھر گھر گریختی میں جنت جاتیں۔ تین چار اوجھری کھینچ دیکھ کر اسی کے ہونے بیز چہل اور کھینچے کے خلاف۔ ایک اور اور بنا چکن کر کرتا۔ ایک کھلی جانے لگا زور ان کے بھینچ کی تھی۔ کھڑت استعمال سے جگہ جگہ سے روئیں تھڑکے تھے۔ ڈر سے رکھ دی ہوگی کہ بالکل ہی بھیر بھیر نہ ہو جائے۔ لوگ اٹھائی کی کچھ بچیاں، شاہی خوشبو کے لئے یا کپڑوں کو دور رکھنے کے لئے۔ ان سب کے بچے کچھ کاٹتے تھے۔ آپا قدر سے سنجب ہوئیں۔ ٹھوڑا تو دیکھا، یہ ان سب کے اسکول کے ابتدائی دنوں کی کاپیوں سے بھڑکے گئے تھے۔ پانچوں بچوں کے الگ الگ۔ جب انہوں نے اردو اور انگریزی کے حروف لکھ کر دیکھے تھے۔ تھمتیاں اور بالکل ابتدائی ریاضی کے نئے نئے سوال، بیڑی بیڑی تحریریں، ہر روز پیلے اٹھتے تھتے کا ڈر اور اسی طرح کی ان سخت یادیں۔

سب اٹھ چکے تھے۔ کون سا امی کے کپسے سے قورن کا خزانہ بڑا آدھا ہوتا تھا۔

سے کپڑوں میں سے کوئی چیز نشانی کے طور پر رکھنا چاہو تو تم لوگ رکھ لو۔ باقی سب ختم ہونے میں لگا دو۔ بھائی نے اٹھتے اٹھتے پکار کر کہا۔

آپا اب بھی وہیں تھمتی روٹی نہیں۔

تہہ میں ایک دلائی تھی۔ آخری بیڑ۔ آپا کو ابھی طرح یاد تھی یہ دلائی۔ امی جاڑوں میں اسے اڑھ کر کام کاج کرتی رہتی تھیں۔ نہایت تھیں، ہار یک ریشم کا کادھائی کیا ہوا اور پانچ پانچ ہاڑا پائی کی کوٹ جو ہار یک تھی جھنک سے مزین تھی۔ امی کا صاف گندی رنگت کا پیرہاں اس میں تک اٹھتا تھا۔ پھر دو پتے کھینچے کا تھا۔ احمد سے روٹی کی ایک ہار یک کوئی تھتھکتے لگی تھی۔ اٹھتے جگہ جگہ سے کھسک لگی تھی۔ امی نے اسے بھینچ کی چھ باقی بچی یادگاروں میں سے ایک کچھ کر رکھا تھا۔ وہی بیکتہ میں آخری طرح کھسکی ہوئی تھی۔ باقی ساری چیزیں اس کے اوپر تھیں۔ آپا نے دلائی نکال کر اسے بھڑاڑا۔ تہوں میں سے نیم کی کھسک چھان لڑکھڑش پر بکھر گئیں۔ کسی خزاں زور درخت کے پیلے تھوں کی طرح ایک زور پتی، چمرانی، پرانی تصویر بھی اٹھ کر اڑی اور پھل پھلانی ہوئی جیسے آگری۔ یہ ایک نو جوان کی تصویر تھی۔ دھندلے پڑ جانے کے باوجود نقوش امی کی کوجوانی کی مسورت سے کافی مشابہ تھے۔ چھوٹی زور، ماموں زور کے درمیان مشابہت کوئی حیرت کی بات تو نہیں۔ تصویر کے پیلے کھسکے گئے نام پر وقت سے اڑی گزری کی ایک موٹی تہہ جم گئی تھی۔ شاید کھسا ہوا تھا "وہ"۔

یوں بھی لوگ بیٹی بچاؤ کر اس کی قسمت پر شاکر ہو جایا کرتے تھے۔ شاید بہت سے تو اب بھی ہو جاتے ہیں۔ امی کی شادی بچپن میں ہی ان کے پھوپھی زور سے ملے کر دی گئی تھی۔ چھوٹی کھر کے گھرانے میں بیابا تھیں۔ صاحبزادے اعلیٰ تعلیم کے لئے علی گڑھ گئے تھے۔ بزرگوں نے شادی کی تاریخ طے کرنے کی بات تو ساری اہم سمجھا کر کے اٹھا کر دی۔ کسی لڑکی سے دل لگا بیٹھے تھے۔ امی کے والد نے جو ماں بھلائے تھے۔ چپ چاپ تے دوسرے رشتے منگوائے، اچھا لڑکا دیکھ کر پ بھپ شادی طے کی اور جس مدت میں امی کی شادی سوچ تھی اسی مدت میں انہیں رخصت کر دیا۔

لہا یوں تو شریف تھے اور شریف صورت بھی، لیکن نہایت گھٹے۔ سوائے جسے کے اور کسی جذبہ کا اظہار ان کے پاس نہیں تھا۔ ان پر جسے کا دورہ پڑتا تو اسی مدت سے بہت جایا کرتیں۔ کچھ چلا پھرتے تو ایک گلاس پانی پیش کرتیں۔ گھر جہاں ہوتیں تو شربت لے آتیں۔ ایک مرتبہ اٹھتے سوا

چوڑیاں امی کا واحد سنگھار تھیں۔
شاید وہ واحد خرچ بھی جو وہ دو وقت
نی روٹی اور سال میں دو جوڑے
معمول کے کپڑوں کے علاوہ اپنی
ذات کے لئے رو رکھتی تھیں۔

میں تھے تو موقع قیمت جان کر امی نے منگھور رکھ لیں گریں کی گود میں ڈال دیا۔ دعا یاد کر لیجئے۔ فسر آئے تو پڑھ لیا۔ کھینچ کر سکون مل جانے لگا۔ ابا بڑی زور سے ہلکے گئے۔ یہ وہی یہ کیپتی جرات کر رہی تھی کہ وہ فسرور ہیں اور انہیں جسے پڑھو پانے کی صحت بھی کر رہی تھی۔ وہ اوجھریا ہے آپا بیز رنگ کا کھمبلی نے کپسے میں بھٹا۔

امی کا اندوختہ آپا نے ایک خواہ صورت چھٹی برآمد کی۔ اس میں مزے ترے نوٹ اور کچھ رچ گاری تھی۔ آپا نے چھیلی گود میں اٹ لی۔ پانچ سو امی رو پیے آٹھ آئے۔ اور ایک چھوٹی چاندی کی بزرگ یادیا، اس کے اندر چار زور چھوٹے چھوٹے زور، دو اٹھوٹھیاں اور ایک جوڑی نالیں۔ امی کو کپسے سے بھاری بھاری زور خاصیت اٹھوا میں ملے تھے، بچوں کی تعلیم اور پھل لڑکیوں کی شادی میں کام آئے۔ یہ باقیات الصالحات میں تھے، شاید ایک سو اسی حصہ۔ ایک چھوٹے پڑے پر کھسا ہوا تھا میرے بعد انہیں کچ اور جو رو پیہ کپسے میں سے اسے ملا کر گری حرمت کر دی جائے۔ آنسوؤں کی چھلکن کے پیچھے سے دونوں بھائی ایک ساتھ فسر پڑے۔ امی اس اٹھوٹھے سے تو تہہ ہارے باور پئی جانے کی صحت بھی نہ

آپا نے بھائی کو گھور کر دیکھا اور تھن کتاہیں اٹھائیں رضیہ کا شادی دسڑھوان اور گھریٹھ اور ایک چھوٹورہ۔ خاص خاص مواقع پر امی شادی دسڑھوان کی ترکیبیں آڑھتھیں۔ لڑکیوں کے پڑے ہونے پر ان کے لئے کڑے والوں کو آج اور شادی ہو جانے کے بعد امداد کی آدھورفت خاص ہی نہیں، خاص اٹھاس موقعوں میں شامل تھے۔ بڑی جنن سے ان مواقع کے لئے رقم نہیں اٹھا کر کے رکھا کرتی تھیں۔ ان کی بچت کرنے کے طریقوں میں گھر کے سارے کام خود کرنے تھی کہ بچوں کے کپڑے اور شوہر کے کرتے پانا سے سینے، فطعل پر سال بھر کا لنگھاؤں سے منگا کر رکھنے کے علاوہ خود اپنی ذات پر کوئی خرچ روانہ رکھنا ایک بڑا طریقہ تھا۔

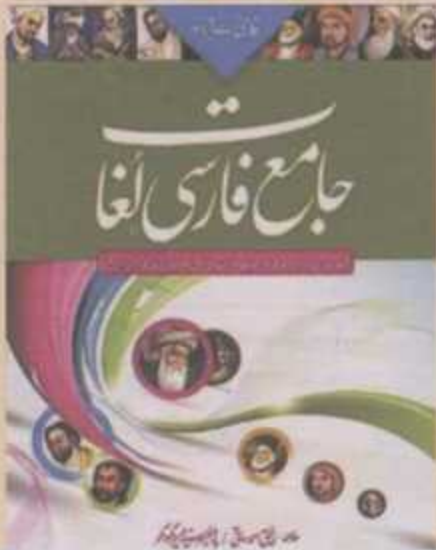
کئی تکلیف اور خاموشی سے سہیل جاتیں۔ بس اٹھائی گھریٹھوں والی کتاب باور پئی تھانے کے ڈبے ٹولے اور ہلدی، اجرائن، اور ک۔ پود بڑا اور جانے لگا، پانچ لہا پانچ پانچ اور امی سے بھول اہلوت چرٹ کے ٹھیک۔ بال بچوں والا ہو جانے کے بعد ایک بار بڑے بچے نے فسر کر کہا تھا امی کے وقت میں بچوں کی طرح مرضی کیم وحید ہوا کرتے تھے۔ جلد ہی مان جاتے۔ دو بھی معمولی چیز ہاں سے۔ سب مرض اٹھنا ہا بکس کے لئے نہیں سنتے اور نیچے موہاں فن اور لپ لاپ سے ہم پر اٹھتی تھیں ہوتے۔ اس طرح علاج اور دلعیات جانا میں ان کا مشورہ بھی تھا جو امی کے بچوں میں شامل تھا۔ اس کے خلاف پڑھنا کام تھا جو انہوں نے خود بنایا تھا جب وہ کم عمر کواری لڑکی تھیں۔ سلیکسی سارے اب سیاہی ہاں ہو گئے تھے اور چاہتی ماں تک جگہ سے سینتے لگا تھا۔

ہارے وقت میں گھرانہ کھتا بھی دولت مند کیوں نہ ہو۔ لڑکیوں کو کھانا پانا اور سوئی سلائی کا کام ضرور سکھانے تھے، اس لئے کہ ہر ماں اپنی بیٹی کے لئے خوشبو زور با کرتی تھی۔ جانے کیا کھر کھیا ہٹے۔

گھر گھر کے بارے میں تو والدین آج بھی اٹھوٹھ میں جھلا رہے ہیں۔ لڑکیاں دستکاری پیکسین یا نہ پیکسین۔

امی کی شادی کے دو چار روز بعد ان کا چھوٹا بھائی پیلے بھیرے کی رقصتی کرانے آیا تھا۔ اس نے کپے آٹھن والے گھر پر کچھ کچھ پریشان ٹھہریں ڈالیں، بھجائی میں میں بھن سے لالا آپا ایسے گھروں میں تو ہمارے یہاں سونٹنی ہاٹھ سے جاتے ہیں۔ مہاں نے کیا دیکھ کے... امی نے اسے جملہ ہر داہنیں کرنے دیا، کس کر ہاتھ سے اس کا منہ باور پیا۔ خبردار آگے ایک لنگھ سے نہ لٹھے اور اگر گھر جا کر مہاں سے کچھ کہا ہے تو میرا منہ دیکھو گے۔

دو کپسے، بھائی نے دانت میں کر پیلے دانتوں کی حد اب کالھا کر کے کوئی گندی گالی نہیں کہی تھی، پھر بھی شہر میں ہی امی نے شہلہ برساتی آگھوں سے بھائی کو دیکھا۔ گالیاں منہ سے لگانا شریٹوں کا شہہ وٹھیں ہے اور وہ ہمارے گئے چھوٹھی زور بھائی ہیں۔ آگے آگے سنوں ان کے کپسے میں کچھ ایسا تھا کہ بھائی پر ایک چپ لگی تھی اور وہ ہمیشہ چپ ہی رہا۔ امی کو کھنا گھرا تھا اور کھنا ہارے ان کے کپسے میں کسی کو نہیں معلوم ہو گا۔



جامع فارسی لغات (فارسی سے اردو)

مؤلفین: رفیق احمد ساتی، پرویز میرا میر کھوکھر
قیمت: 1500 روپے
ناشر: بک کارز پبلیکیشنز اقبال انٹرنیٹ بک اسٹریٹ جہلم

فارسی زبان کو فطریاً حاصل ہے کہ دنیا میں سب سے زیادہ مستعمل کتاب قرآن مجید کا دنیا میں پہلا ترجمہ ہی زبان میں ہوا۔ اس کے علاوہ سیرت حدیث، تفسیر، ترمذی اور تصوف کا بڑا ذخیرہ ہی زبان میں منتقل ہوا۔ دنیا کی متعدد علمی فکری اور روحانی بصیرت رکھنے والی شخصیات کا کام ہی زبان میں ہوا۔ غالب اور اقبال کو فارسی شاعری کی بھینٹ کی آرزو ہی۔ غالب نے فارسی کا کلام کو پیش ہائے رنگ رنگ تک بیکار کیا۔ کلام کو بے کیف قرار دیا کرتے تھے۔ فارسی دنیا کی 24 ویں بڑی زبان، بولنے والوں کی تعداد کیا کروڑ ہے۔ آج اور اردو کی حدود دونوں میں اردو پر اس کے نامے اثرات ہیں تاہم عربی اس کے اثر سے آزا رہی البتہ بیشتر زبان کو فارسی کی دوسری عقل قرار دیا جاتا ہے۔ فارسی بولنے والوں کے لئے بڑی کارآمد لغت (اسٹریٹیجی) ہے اس میں فارسی شہ پارا مثال اور کہاوتوں کا الگ باب میں اردو ترجمے کے ساتھ شمع کیا گیا ہے۔ اسی طرح فارسی عبارات کے لئے بھی الگ باب پیش کیا گیا ہے۔ اردو اور عربی کے ترجمے کے ساتھ پیش کیا گیا ہے۔ سائے سائے موشگ پر مشتمل مضبوط جلد اور عمدہ مہارت کے ساتھ یہ لغت بڑے دلچسپ اور جامع ہے۔

مصنف: رفیق احمد ساتی

میرا نام یوسف ہے

کاسٹ: عمران عباس، مایا علی
ڈائریکٹر: محمد عین جبار

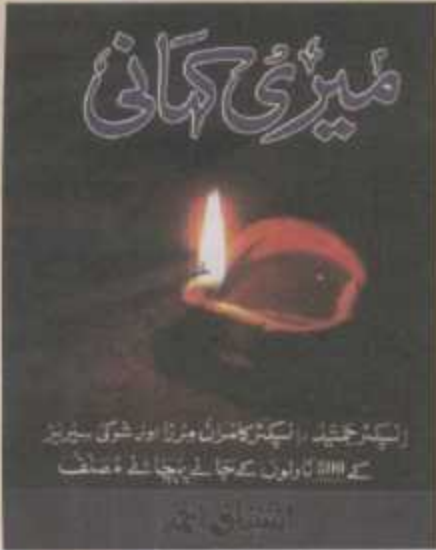
کو تھوڑا ہی بات کا وہ میرا نام جبار نے آج سے 6 برس پہلے ایک دلچسپ اور مسخوری 'کمال' کے عنوان سے ڈراما بنا کر ہی جی اے ایف ایک اچھے ڈاؤن سے میرا نام یوسف ہے شروع کر رہی ہیں۔ جیکسن بائیس رام چند پاکستانی کی یہ جہان کا وہ ایک ہی تعارف کی تمام نہیں رہی۔ اس سے ڈرامائی طے میں بھی انسانی جذبات، نرم اور کڑی کی پوائنٹ کیلئے تو کو پرتا ڈراما میں پورے کیا گیا ہے۔ یوسف اور ایشیا کا راجہ جی قصہ اس جہان میں ایک استعارے کے طور پر شامل کیا گیا ہے۔ وہ نام جانتے ہیں کہ لکھنے حضرت یوسف پر کسی جوت لکھی تھی۔ کہانی ہوں ہوں اپنے بہتر سے بدلے گی کئی پوشیدہ جھینٹوں کے راہ مختلف ہوں گے۔ عمران عباس کی تاثراتی اور کارائی کا کوئی نیا جوہر بقیہ ناظرین کو متاثر کر سکے گا۔ سب سے اہم ان کہانی اور بہتر بنانے کی ٹرینٹ ہو کر تھی ہے جس کے لئے میرا نام جبار سے توقعات وابستگی ہیں۔ ڈراما میں اسے پلاس سے ہر جہت کی شب 8 بجے دیکھی جاسکتی ہے۔



جلیبی

کاسٹ: ڈاکٹر سعدی، سماجد حسن، دانش جور، سیر کا امام، دو قاضی خان، مریم انصاری، عذیر جوسوال اور علی۔ فیض
ہدایت کار: یاسر جوسوال

زندگی میں کوئی شہرت کہ نہیں ہوا کرتا اور اگر ہو جب بھی قسمت کا دھن ہونا بہت ضروری ہوتا ہے۔ جلیبی ایسی پاکستانی فلم ہے جسے دیکھ کر فلم بینوں کو انسانوں کے عقیدے، مافیہ کی طاقت اور اس کا استحصال رویہ، کہہ میں آئے گا۔ زمین میں اور جس پر وہ ہر ماہر سرگرمیاں کرنے والے افراد انسانی ذہنوں میں کبھی کبھی چھاپا نہیں لاتے۔ جلیبی دیکھ کر آپ کو ان کا تجربی انداز بھی ہوگا۔ فلم کے عنوان پر نہ جاسکتے یہ کوئی مولائی کے کردار پر مشتمل کہانی نہیں لیکن یاسر جوسوال بتاتا ہے کہ اس کی شخصیت میں جلیبی جیسے فلم ہیں۔ مختلف مکتبات و مسکنات، سوا ڈورے، اخلاقی برتری اور انسانیت اور بد عنوانیاں کرنے والے سب ہی اسی دنیا کے گورکھو جتنے میں گم نظر آتے ہیں۔ اس فلم میں ڈراما انداز سب سے کئی نامور چہرے نظر آ رہے ہیں۔ عذیر جوسوال کے مددگار اور لغات یہاں سے اور دیکھے جاسکتے ہیں۔ آواز کے بیڑے سے جلیبی جلیبی ہونے والی اس فلم کی جیتنا کو گمانی اور ایڈیٹنگ کمال کی ہے۔ سیرت کا امر ہے کہ پاکستانی فلم انڈسٹری میں نوجوان ہدایت کاروں نے کیمروں پر سب سے زیادہ توجہ دی ہے اور جلیبی دیکھ کر میں لگتا ہے کہ پاکستانی فلم انڈسٹری میں یہ ایک انٹار سٹیوڈیو دنیا میں پیدا ہوئے۔



میری کہانی

مصنف: اشتیاق احمد
صفحات: 530
قیمت: 980 روپے
ناشر: انٹرنیشنل پبلشرز سائنس کراچی

اشتیاق احمد بچوں کے ۲۰۱۲ء اور ۲۰۱۱ء میں اور ایب تک ان کے 800 کھیلوں کے مصنف ہونے کا اعزاز حاصل ہو چکا ہے۔ ان میں چند جاسوسی ناول بھی ہیں۔ ان ناولوں کے بعد اشتیاق احمد نے اس سلسلہ کو سنبھالا اور بہترین جاسوسی کہانیاں لکھیں۔ میری کہانی ان کی خود نوشت ہے جو 82ء سے 2014ء تک کی ترمیم اور اضافے کے بعد مکمل شائع ہو رہی ہے۔ آپ کل وقتی ادیب ہیں اور پاکستان میں کل وقتی ادیب گنتی کر کے نہ ہو رہا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ اس حالے سے یہ تیشیف اس تصور کے برخلاف نہیں لگتا کہ وہ سب کا لپیٹ لگھاتی ہے۔ ایک بار پڑھنا شروع کریں تو کتاب دیکھنے کوئی نہیں چاہتا۔ ہمارے خیال میں ایک ادیب کی یہ غیر معمولی صلاحیت ہی کتاب کے اعلیٰ معیار کی دلیل ہوتی ہے۔ یہ ناول عام فہم ہے۔ سلاست کی یہ خوبی تھری کوائی گرفت میں لگنے لگتی ہے۔ بلاشبہ اشتیاق احمد نے اردو ادب کو اپنی نوعیت کے ناولوں کی جانب متلاش کی ہے۔ میری کہانی بھی ایسا ہی خوشگوار اور سائنس ہے۔

انٹرنیشنل پبلشرز سائنس کراچی
کے ۱۱۱۱ ناولوں کے خزانے بیچنا ہے مصنف
اشتیاق احمد

Drama

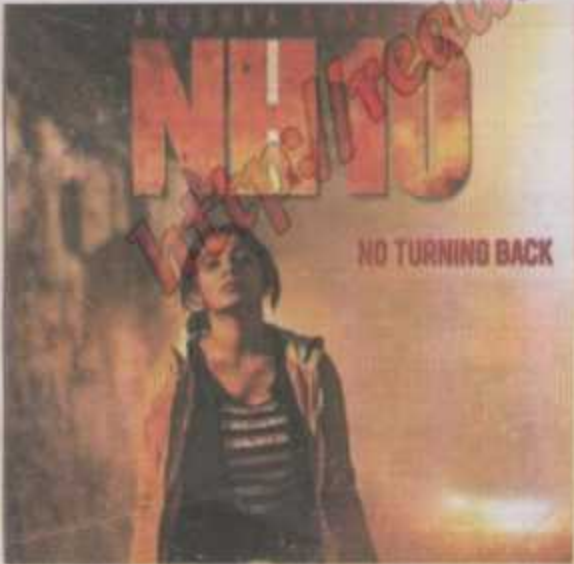
تم سے مل کے

کاسٹ: شکیل اقبال، فیروز خان، علقان وچھو
پیشکش: اسے آروانے ڈیجیٹل

بیار کے تھے بھی شرم نہیں ہوا کرتے، زمانے بیت جاتے ہیں اور اپنے چہرے یادوں کی لکھاں بکھیرتے رہتے ہیں۔ بیار کی اسی جاوگری کے چند کردار اس ڈرامائی سلسلے میں سنبھا ہوئے ہیں۔ محبت سے محبت تک زخموں کے شے مجب سے ہوتے ہیں مگر دیکھنا سبکی تو ہے کہ ان کرداروں کو اپنے خواب پارے کرنے کی مہلت بھی ملتی ہے یا نہیں اسے آروانے اپنے نیشنل کے ہیں تو کئی ڈراما سیریز بلڈ پلان کی ہیں اور ان میں سے کئی آن ایئر بھی چاہنگی ہیں لیکن اس سیریز میں چھوٹے ڈاکاروں نے احماد اور بیار کی بھو بھو سے کرداروں کو سنبھالا ہے۔



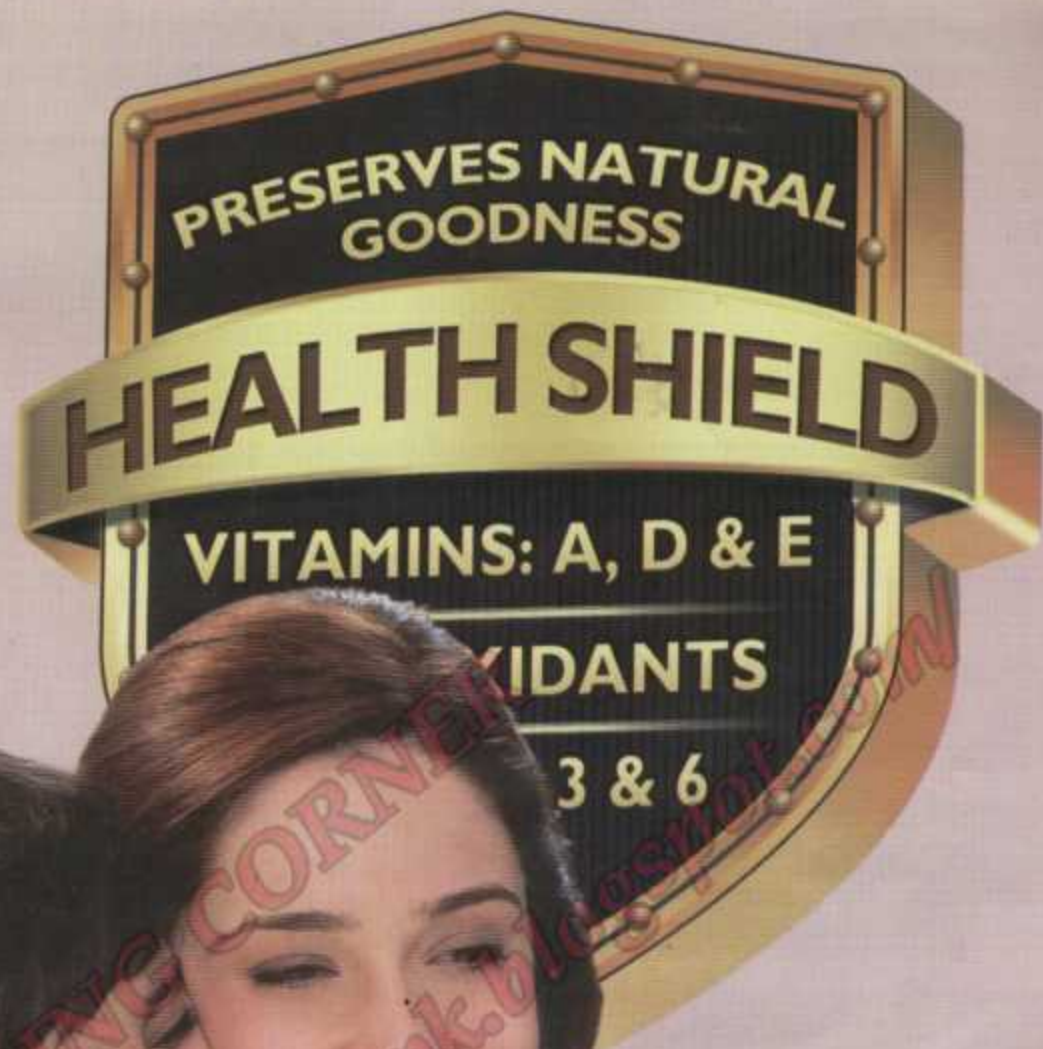
Director: Furqan Khan Writer: Aneza Syed



NH 10

کاسٹ: انوشکا شکیل بھوپال اور شون کمار
ہدایت کار: نوید پتنگ

ان اچھ نین مینی بھٹل ہائی وہ 10 ایک ہائی وہ ٹرپ کے گرد گھومتی کہانی ہے جسے انوشکا شکیل نے پروڈیوس کیا ہے۔ نئی ہائی وہی انوشکا شکیل نے ہماری فلم انٹرنیٹ میں بھگت لگائی پکارا جاتا ہے۔ اداکارہ کا کیریئر بھٹل پانچ برس پر مشتمل ہے مگر اس کی تخلیقی صلاحیتوں کا اعتراف انوشکا شکیل اور کریم اویٹھ منووالی نے بھی کیا ہے اور ان 10 میں اپنے مشورے اور ہدایات بھی شامل کر رہی ہیں۔ یہ کہانی ہے ایسے جڑ سے کی جو دھلی سے ہریانہ، بہار، گواہر، روٹک، وسار، قلع آباد، سرسا اور بھارت سے ہوتا ہوا منگاب اور پاکستان کی سرحد تک سفر کرتا ہے۔ اس دوران اسے غیر متوقع حالات اور واقعات پیش آتے ہیں۔ بھی خوشی تو بھی افسردگی، بھی بھیل تو بھی شرارتیں اور کس کا نہ بھانا مینیسٹ رہنا سبھی کچھ تو اس فلم میں موجود ہے۔ ہریانہ چکر دہنی کی موسیقی میں مدھر گیت بھی بھیتیا فلم بنان کو بھانیں گے یہ خیالات انوشکا شکیل کے ہیں باقی فلم دیکھ کر کتنی تو قہقہے چری ہوتی ہیں یہ تو آٹھ واہ وقت ہی بتانا ہے گا۔



ڈالدا

کوئی جوڑ کھے پیار سے کوئی آئل